

Муниципальное общеобразовательное учреждение "Кольцовская средняя общеобразовательная школа" МР "Ферзиковский район"

Наименование образовательной организации

Согласовано
Управление Роспотребнадзора
Калужской области

по

Утверждаю

Директор МОУ "Кольцовская СОШ"

Кононова С.Н.

"02_" сентября_ 2024 г.

"_" " 2024г.



**Цикличное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд
Завтрак + Обед**

**Примерное 10-дневное цикличное меню для организации горячего питания обучающихся с ОВЗ, инвалидов и детей
мобилизованных граждан в осенне-зимний период муниципального образовательного учреждения «Кольцовская средняя
общеобразовательная школа»**

№ - рецепту ры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1 день													
	Завтрак												
	Каша молочная "Дружба" со сл. маслом	200/2,5	5	6.9	23.9	178	115	27	123	0.5	0.07	0.53	0.12
	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	3.5	11.2	91.2	111	30.7	107	1.1	0.03	0.52	0.13
	Хлеб пшеничный	50	3.75	1.5	25.5	135	9.5	7.5	32.5	0.6	0.55	-	-
	Обед												
	Суп гречневый на курином бульоне	250	4.7	4.63	19.32	134.29	17.95			1.9	0.17	14.87	
	Капуста тушеная с мясом курицы	200	16.8	8.2	10.4	182.9	41.2			1.07	0.06		
	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0.5	0	19.8	81	50	2	4	0.1	0	0	15
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	10.2	54	4	2.6	13	0.24	0.22	-	-

	Хлеб ржаной	30	2.1	0.3	12.3	60	1	4.5	7.5	9.8	4.2	-	-
Итого:			38.15	25.63	132.62	916.39	349.65	74.3	287	15.31	5.3	15.92	15.25

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
2 день													
	Завтрак												
	Бутерброд со сл. маслом	20-Мау	1.52	5.6	10.2	97.8	4.2	2.6	13.2	0.24	0.22	0	42
	Какао со сгущенным молоком	200	3.5	3.3	22.3	133.4	107	26	95.2	0.9	0.02	0.15	10.79
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	10.2	54	4	2.6	13	0.24	0.22	-	-
	Обед												
	Борщ обыкновенный с картофелем со сметаной на кур./б	250/5	5.9	6.2	12.9	173	42	24	52.25	1.1	0.04	8.45	172.3
	Котлета куриная	75	14.4	3.2	10.1	126.4	22	48	108	1	0.05	0.47	4.7
	Рис отварной	150	3.7	4.8	36.5	203.5	6	24	72	0.5	0.03	0	26.6
	Чай с сахаром	200/7	0.2	0	6.5	26.8	4.5	3.8	7.2	0.7	0	0.04	0.3
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	10.2	54	4	2.6	13	0.24	0.22	-	-
	Хлеб ржаной	30	2.1	0.3	12.3	60	1	4.5	7.5	9.8	4.2	-	-
	Огурец куском	60	0.48	0	1.5	8.46	13.8	8.4	25.2	0.36	0.018	6	6
Итого:			34.8	24.6	132.7	937.36	208.5	146.5	406.55	15.08	5.018	15.11	262.69
3 день													
Завтрак													
	Омлет натуральный запечённый	150	12.7	18	3.3	225.5	108	17	202	2.1	0.07	0.3	196.7
	Чай с сахаром	200/7	0.2	0	6.5	26.8	4.5	3.8	7.2	0.7	0	0.04	0.3
	Хлеб пшеничный	50	3.75	1.5	25.5	135	9.5	7.5	32.5	0.6	0.55	-	-
	Обед												
	Суп рыбный с консервами	250	9.88	4.8	15.55	144.58	83.2	43.2	136	1.12	0.08	7.3	223
	Куриная подлива	100	18	14.25	4.54	126.4	17.1	22.54	141	1.17	0.43	2.11	16.25
	Макароны отварные	150	5.4	4.9	32.8	196.8	11	7	40	0.7	0.06	0	26.6
	Компот из сухофруктов с	200	0.5	0	19.8	81	50	2	4	0.1	0	0	15
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	10.2	54	4	2.6	13	0.24	0.22	-	-
	Хлеб ржаной	30	2.1	0.3	12.3	60	1	4.5	7.5	9.8	4.2	-	-
	Итого:		54.41	108.45	131.11	1631.46	379.41	111.09	597.61	17.33	5.61	9.75	478.62

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
4 день													
	Завтрак												
	Каша пшеничная молочная со сл. маслом	200/5	8.3	10.8	38.5	288	134	39	205	2.2	0.14	0.55	53.17
	Компот из сухофруктов с	200	0.5	0	19.8	81	50	2	4	0.1	0	0	15
	Хлеб пшеничный	50	3.75	1.5	25.5	135	9.5	7.5	32.5	0.6	0.55	-	-
	Обед												
	Щи со свежей капустой со сметаной	250/5	5.78	7	7.1	115.25	46.5	16.25	38.75	0.6	0.03	13.45	135.25
	Плов с куриным мясом	200	27.3	8.1	33.2	314.6	20	108	234	2	0.08	2.36	147
	Чай с сахаром	200/7	0.2	0	6.5	26.8	4.5	3.8	7.2	0.7	0	0.04	0.3
	Хлеб ржаной	30	2.1	0.3	12.3	60	1	4.5	7.5	9.8	4.2	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	10.2	54	4	2.6	13	0.24	0.22	-	-
	Итого:		49.43	28.3	153.1	1074.65	269.5	183.65	541.95	16.24	5.22	16.4	350.72
5 день													
	Завтрак												
	Бутерброд с сыром и маслом	20/10/5	3.81	8.6	10.23	134.2	92.2	6.1	63.15	0.34	0.224	0.07	42.03
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	10.2	54	4	2.6	13	0.24	0.22	-	-
	Чай с сахаром и лимоном	200/8/4	0.3	0	6.7	27.9	6.9	4.6	8.5	0.8	0	1.16	0.38
	Обед												
	Суп гороховый на курином бульоне	250	8.35	5.75	20.35	166.42	33.75	36.2	100.5	1.85	0.18	5.95	121.5
	Тефтели говяжьи	75	13.7	13.6	12.2	226	29	20	137	1.9	0.05	0.09	23.1
	Гречка отварная	150	8.3	6.3	36	233.7	14	120	180	4	0.21	0	27.5
	Кисель	200	1.36	0	29.2	121.52	15.33	12.27	23.2	2.13	-	2.13	-
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	10.2	54	4	2.6	13	0.24	0.22	-	-
	Хлеб ржаной	30	2.1	0.3	12.3	60	1	4.5	7.5	9.8	4.2	-	-
	Итого:		40.92	35.75	147.38	1077.74	200.18	208.87	545.85	21.3	5.304	9.4	214.51

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
6 день													
	Завтрак												
	Оладьи со сметаной	100/10	9.05	11.37	49.1	336	101	142	38.4	1.57	0.18	0.44	40
	Чай с сахаром и лимоном	200/8/4	0.3	0	6.7	27.9	6.9	4.6	8.5	0.8	0	1.16	0.38
	Обед												
	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250	5.93	7.25	17	156.9	26.25	24.5	64.25	0.89	0.08	6.9	134
	Котлета рыбная	100	14.2	2.6	8.6	114.2	36	41	188	0.9	0.08	0.16	22
	Картофельное пюре	150	3.1	6	19.7	145.8	39	28	84	1	0.12	10.2	32.1
	Чай с сахаром	200/7	0.2	0	6.5	26.8	4.5	3.8	7.2	0.7	0	0.04	0.3
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	10.2	54	4	2.6	13	0.24	0.22	-	-
	Хлеб ржаной	30	2.1	0.3	12.3	60	1	4.5	7.5	9.8	4.2	-	-
													42
	Итого:		36.38	28.12	130.1	921.6	218.65	251	410.85	15.9	4.88	18.9	270.78
7 день													
	Завтрак												
	Лапша на молоке с сл маслом	200/5	5.5	5.58	17.72	143	151.4	19.4	122.2	0.36	0.06	0.73	26.3
	Кисель	200	0.04	0	26	106	0	2	6	0.2	-	0	-
	Хлеб пшеничный	50	3.75	1.5	25.5	135	9.5	7.5	32.5	0.6	0.55	-	-
	Обед												
	Борщ обыкновенный на кур./б со сметаной	250/10	5.9	6.2	12.9	173	42	24	52.25	1.1	0.04	8.45	172.3
	Запеканка творожная со сметаной	150/5	25.6	16.1	25	347.8	212	32	290	0.9	0.06	0.29	71.8
	Чай с сахаром	200/7	0.2	0	6.5	26.8	4.5	3.8	7.2	0.7	0	0.04	0.3
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	10.2	54	4	2.6	13	0.24	0.22	-	-
	Хлеб ржаной	30	2.1	0.3	12.3	60	1	4.5	7.5	9.8	4.2	-	-
	Итого:		44.6	30.3	136.1	1046	424.4	95.8	530.7	13.9	5.1	9.5	270.7
8 день													
	Завтрак												
	Каша рисовая молочная со сл. маслом	200/5	5.2	6.5	28.4	193.7	130	28	134	0.4	0.05	0.61	31.3

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	Чай с сахаром	200/7	0.2	0	6.5	26.8	4.5	3.8	7.2	0.7	0	0.04	0.3
	Хлеб пшеничный	50	3.75	1.5	25.5	135	9.5	7.5	32.5	0.6	0.55	-	-
	Обед												
	Суп вермишелевый на кур./б	250	6.45	3.6	23.2	149.5	17.2	26	68.2	1.08	0.11	8.6	122
	Рагу овощное с куриным мясом	200	21	7	17.5	217.4	32	93	193	2.1	0.13	11.5	260
	Компот из сухофруктов с	200	0.5	0	19.8	81	50	2	4	0.1	0	0	15
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	10.2	54	4	2.6	13	0.24	0.22	-	-
	Хлеб ржаной	30	2.1	0.3	12.3	60	1	4.5	7.5	9.8	4.2	-	-
Итого:			35.5	13.0	115.0	724	118.2	139.4	325.4	14.6	5.2	20.1	397.3
9 день													
	Завтрак												
	Каша вязкая молочная овсянная	200	8.6	12.8	34.3	285.8	138	63	232	1.9	0.21	0.52	52.4
	Компот из сухофруктов с	200	0.5	0	19.8	81	50	2	4	0.1	0	0	15
	Хлеб пшеничный	50	3.75	1.5	25.5	135	9.5	7.5	32.5	0.6	0.55	-	-
	Обед												
	Суп овощной с мясными	250/25	10.8	7.58	17.4	181	21.75	32.25	115	1.7	0.11	9.33	128
	Макароны с сыром	150/15	7.9	6.8	28.6	207.7	126	11	100	0.8	0.05	0.04	38.3
	Чай с сахаром	200/7	0.2	0	6.5	26.8	4.5	3.8	7.2	0.7	0	0.04	0.3
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	10.2	54	4	2.6	13	0.24	0.22	-	-
	Хлеб ржаной	30	2.1	0.3	12.3	60	1	4.5	7.5	9.8	4.2	-	-
Итого:			35.35	29.58	154.6	1031.3	354.75	126.65	511.2	15.84	5.34	9.93	234
10 день													
	Завтрак												
	Бутерброд с сыром	20/10	3.8	3.6	10.23	90.4	92	6.1	63	0.34	0.224	0	-
	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	3.5	11.2	91.2	111	30.7	107	1.1	0.03	0.07	0.026
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	10.2	54	4	2.6	13	0.24	0.22	-	-
	Обед												
	Рассольник домашний со сметаной	250/15	5.73	7.18	14.48	145.1	34.25	25.25	63	0.95	0.08	10.5	134

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность,	Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	Куриные биточки	75	14.4	3.3	10.1	127.1	22	48	108	1	0.05	0.47	4.7
	Гречка отварная	150	8.3	6.3	36	233.7	14	120	180	4	0.21	0	27.5
	Компот из сухофруктов с	200	0.5	0	19.8	81	50	2	4	0.1	0	0	15
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	10.2	54	4	2.6	13	0.24	0.22	-	-
	Хлеб ржаной	30	2.1	0.3	12.3	60	1	4.5	7.5	9.8	4.2	-	-
Итого:			41.63	21.88	134.51	936.5	240.25	235.65	495.5	17.43	4.77	11.04	166.2

Зав.производством _____

Зам. главного бухгалтера _____