

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.

" " 2023г.

"01 " сентября 2023г.



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

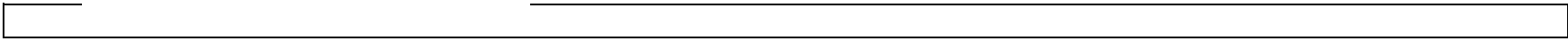
Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ - рецепту ры	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	
1 день														
	Завтрак													
18	Каша молочная "Дружба" со сл. маслом	200/5	7.9	12.7	32.9	278.9	130.7	36.5	157.4	0.6	54.8	1.1	0.96	
8	Чай с сахаром	200/15	3.78	0.67	26	125.1	133.3	25.56	111.1	2	0.02	-	-	
4	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.2	116.9	11.5	16.5	43.5	0.55	0.05	-	-	
	Обед													
18	Суп гречневый на курином бульоне	250/22	6.5	5.1	8.7	105.2	37	1.6	37	0.5	0.5	0.5	12	
36.5	Котлеты из кур с картофельным пюре	100/180	12.1	10.88	10.8	189.76	35.2	20.8	76.8	1.76	0.06	0.16	16	
			3.08	4.5	30.5	175	-	-	-	-	-	-	-	
4.1	Компот из сухофруктов с сахаром	200/20	0.33	0.2	21.87	90.58	0.02	-	0.28	8.46	7.07	1.08	-	
1.6	Хлеб пшеничный	20	3.95	0.5	24.2	116.9	11.5	16.5	43.5	0.55	0.05	-	-	
1.65	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	52.2	0.36	10	42.4	1.24	0.04	-	-	
8.27	Огурец свежий	40	0.8	0.1	2.8	14	23	14	42	0.6	0.03	10	0.06	

10	Груша	75	0.44	0.33	13.42	58	18.82	-	-	-	-	-	-
	Итого:		44.81	35.84	205.59	1322.54	401.4	141.46	553.98	16.26	62.62	12.84	29.02

№ рецептуры	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
2 день													
	Завтрак												
9	Бутерброд со сл. маслом	40/10	10.23	7.74	19.6	189	136	18.59	150.6	0.45	0.042	0.33	45.5
13	Яблоко	75	0.4	0.4	9.8	47	6	9	11	2.2	0.03	10	0.03
3	Чай с сахаром	200/15	3.78	0.67	26	125.1	133.3	25.56	111.1	2	0.02	-	-
	Обед												
25	Борщ обыкновенный с картофелем со сметаной на кур./б	250/25/10	1.45	3.93	100	82	35.5	21	42.5	3.12	0.04	8.23	0
31.75	Оладьи со сметаной с сахаром	150/20/5	12.96	12.48	72.58	454	188.9	55.96	231	2.14	32.5	0.24	0.75
3	Чай с сахаром	200/15	3.78	0.67	26	125.1	133.3	25.56	111.1	2	0.02	-	-
1.6	Хлеб пшеничный	20	3.95	0.5	24.2	116.9	11.5	16.5	43.5	0.55	0.05	-	-
1.65	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	52.2	0.36	10	42.4	1.24	0.04	-	-
11.12	Помидор свежий	40	0.88	0.2	2.69	18	10	11	24	0.27	0.037	13.7	42
	Итого:		39.41	26.95	291.07	1209.3	654.86	193.17	767.2	13.97	32.779	32.5	88.28
3 день													
	Завтрак												
18	Омлет натуральный запечённый	110	5.39	9.6	1.02	112	39.86	6.24	87.3	1.02	0.04	0.1	125.5
			0.4	0.05	1.25	7.05	11.5	7	21	0.3	0.02	5	0
3	Чай с сахаром	200/15	0.53	-	9.87	41.6	15.33	12.27	23.2	2.13	-	2.13	-
4	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.2	116.9	11.5	16.5	43.5	0.55	0.05	-	-
	Обед												
25	Щи из свежей капусты со сметаной на кур./б	250/25/10	1.78	4.9	6.13	75.7	40.18	85.1	34.3	0.65	0.04	20.05	-
19.1	Плов с куриным мясом	200/50	5	6.5	18	150	18.57	32.31	106	0.838	0.237	0.55	77.6
11.12	Помидор свежий	40	0.88	0.2	2.69	18	10	11	24	0.27	0.037	13.7	42
1.6	Хлеб пшеничный	20	3.95	0.5	24.2	116.9	11.5	16.5	43.5	0.55	0.05	-	-
5.8	Кисель из концентрата	200/15	-	-	91	360	0.1	-	-	-	-	-	-
1.65	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	52.2	0.36	10	42.4	1.24	0.04	-	-
15.85	Яблоко	75	0.4	0.4	9.8	47	6	9	11	2.2	0.03	10	0.03
	Итого:		24.64	87.11	198.98	1678.73	256.01	206.87	450.61	10.548	0.544	51.53	245.9



№ рецептуры	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
4 день													
	Завтрак												
10	Каша рисовая молочная со сл. маслом	200/5	6	10.85	42.9	294	130.7	157.4	0.6	54.8	54.8	0.06	0.96
3	Чай с сахаром	200/15	0.53	-	9.87	41.6	15.33	12.27	23.2	2.13	-	2.13	-
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.2	116.9	11.5	16.5	43.5	0.55	0.05	-	-
	Обед												
26.15	Суп картофельный на кур./б	250/25	2.35	2.8	16.45	100.4	-	-	-	-	-	-	-
			5.1	2.5	0.41	61	-	-	-	-	-	-	-
27	Макароны с куриной подливой	180/40	11	1.3	70.5	338	19	16	87	1.6	0.17	-	-
			13.9	6	4.2	126.3	12.17	45.87	87.1	0.824	0.033	0.65	245.3
5	Компот из сухофруктов	200/15	0.16	0.16	23.88	97.6	-	-	-	-	-	-	-
1.65	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	52.2	0.36	10	42.4	1.24	0.04	-	-
1.6	Хлеб пшеничный	20	3.95	0.5	24.2	116.9	11.5	16.5	43.5	0.55	0.05	-	-
18.72	Огурец свежий	40	0.8	0.1	2.8	14	23	14	42	0.6	0.03	10	0.06
	Итого:		49.72	25.07	229.61	1358.9	223.56	288.54	369.3	62.294	55.173	12.84	246.32
5 день													
	Завтрак												
9	Каша пшеничная молочная со сл. маслом	200/5	6	10.85	42.9	294	130.7	36.5	157.4	0.6	54.8	0.06	0.96
4	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.2	116.9	11.5	16.5	43.5	0.55	0.05	-	-
3	Чай с сахаром	200/15	0.53	-	9.87	41.6	15.33	12.27	23.2	2.13	-	2.13	-
	Обед												
24.65	Рассольник Ленинградский со сметаной на кур./б	250/25/10	125.3	3.224	7.66	73.4	0.054	0.033	7.11	8.693	0.485	-	-
			0.26	1.5	0.36	16.2	0.003	0.01	0.04	8.8	0.02	-	-
30.5	Котлеты рыбные (минтай) с картофельным пюре	100/180	7.64	7.4	2.2	106	21.46	21.3	94.55	0.42	0.06	0.78	24.5
			3.06	4.8	20.45	137.25	36.98	97.75	1.01	86.6	0.14	18.17	25.5
	Огурец свежий	40	0.8	0.1	2.8	14	23	14	42	0.6	0.03	10	0.06
3	Чай с сахаром	200/15	0.53	-	9.87	41.6	15.33	12.27	23.2	2.13	-	2.13	-
1.6	Хлеб пшеничный	20	3.95	0.5	24.2	116.9	11.5	16.5	43.5	0.55	0.05	-	-
1.65	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	52.2	0.36	10	42.4	1.24	0.04	-	-
	Груша	75	0.44	0.33	13.42	58	11.82	-	-	-	-	-	-

	Итого:		154.44	29.564	168.13	1068.05	278.037	237.133	477.91	112.313	55.675	33.27	51.02

№ рецептуры	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
6 день													
Завтрак													
12	Бутерброды с сыром	30/20	5.8	8.3	14.5	157	139.2	9.45	96	0.49	59	0.04	0.11
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200/16	14	8.7	99.7	700	-	-	-	-	-	-	-
	Яблоко	75	0.4	0.4	9.8	47	6	9	11	2.2	0.03	10	0.03
Обед													
17.15	Суп гороховый на кур./б	200/25	9	3.9	20.7	153.9	99	57	393	21.7	0.18	1.2	-
29	Мясная подлива с гречкой	40/180	10.6	7.4	44	325	-	0.31	3.7	0.05	24.5	5.2	32.5
12	Кисель из концентрата	200/15	-	-	91	360	0.1	-	-	-	-	-	-
1.6	Хлеб пшеничный	20	3.95	0.5	24.2	116.9	11.5	16.5	43.5	0.55	0.05	-	-
1.65	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	52.2	0.36	10	42.4	1.24	0.04	-	-
	Помидор свежий	40	0.88	0.2	2.69	18	10	11	24	0.27	0.037	13.7	42
	Итого:		46.61	29.76	316.79	1930	266.16	113.26	613.6	26.5	83.837	30.14	74.64
7 день													
Завтрак													
9.75	Лапша на молоке с сл маслом	200/5	5.18	2.76	36.07	190	22.74	19.39	62.7	1.2	19.9	0.11	0.03
3	Чай с сахаром	200/15	0.53	-	9.87	41.6	15.33	12.27	23.2	2.13	-	2.13	-
4	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.2	116.9	11.5	16.5	43.5	0.55	0.05		
Обед													
25	Борщ обыкновенный с картофелем на кур./б со сметаной	250/25/10	1.45	3.93	100.2	82	35.5	21	3.12	42.51	0.04	8.23	0
30.15	Сырники со сметаной с сахаром	180/20/5	15.6	6.6	17.4	194.5	113.93	17.6	172.4	0.763	0.052	0.32	65.3
3	Чай с сахаром	200/15	0.53	-	9.87	41.6	15.33	12.27	23.2	2.13	-	2.13	-
1.6	Хлеб пшеничный	20	3.95	0.5	24.2	116.9	11.5	16.5	43.5	0.55	0.05	-	-
1.65	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	52.2	0.36	10	42.4	1.24	0.04	-	-
	Яблоко	75	0.4	0.4	9.8	47	6	9	11	2.2	0.03	10	0.03
	Итого:		33.6	15.1	241.8	883	232.2	134.5	425.0	53.3	20.2	22.9	65.4
8 день													
Завтрак													
13	Каша рисовая молочная со сл. маслом	200/5	6	10.85	42.9	294	130.7	36.5	157.4	0.6	54.8	0.06	0.96

№ рецептуры	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
3	Чай с сахаром	200/15	0.53	-	9.87	41.6	15.33	12.27	93.2	2.13	-	2.13	-
9	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.2	116.9	11.5	16.5	43.5	0.55	0.05	-	-
	Обед												
17.15	Суп гречневый на кур./б	250/25	1.41	5.08	9.02	87.4	37.37	15.16	27.61	0.51	0.03	32.45	0
29	Овощная солянка с куриным мясом	180/50	9	2.6	6.4	85	40.61	44.54	87.2	1.064	0.054	11.5	216
4.1	Компот из сухофруктов	200/15	0.33	0.2	21.87	90.58	0.02	-	0.28	8.46	7.17	1.08	-
1.6	Хлеб пшеничный	20	3.95	0.5	24.2	116.9	11.5	16.5	43.5	0.55	0.05	-	-
1.65	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	52.2	0.36	10	42.4	1.24	0.04	-	-
	Огурец свежий	40	0.8	0.1	2.8	14	23	14	42	0.6	0.03	10	0.06
	Итого:		22.0	9.3	108.6	605	139.7	129.0	379.7	15.1	7.4	57.2	216.1
9 день													
	Завтрак												
13.75	Бутерброд со сл. маслом	40/10	10.23	7.74	19.6	189	136	18.59	150.6	0.45	0.042	0.33	45.5
	Яблоки	75	0.4	0.4	9.8	47	6	9	11	2.2	0.03	10	0.03
3	Чай с сахаром	200/15	0.53	-	9.87	41.6	15.33	12.27	93.2	2.13	-	2.13	-
	Обед												
18	Суп вермишелевый на кур./б	250/25	2.7	25.2	0.81	116	37	1.6	37	0.5	0.5	0.5	12
												-	-
34.35	Рис с куриной подливой	180/75	15	1.2	55.7	291.8	2.38	29.29	57.5	0.532	0.021	-	1.3
												-	-
	Помидор свежий	40	0.88	0.2	2.69	18	10	11	24	0.27	0.037	0.55	77.6
5.8	Кисель из концентрата	200/15	-	-	91	360	0.1	-	-	-	-	-	-
1.6	Хлеб пшеничный	20	3.95	0.5	24.2	116.9	11.5	16.5	43.5	0.55	0.05	-	-
1.65	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	52.2	0.36	10	42.4	1.24	0.04	-	-
	Груша	75	0.44	0.33	13.42	58	11.82	-	-	-	-	-	-
	Итого:		36.11	35.93	237.29	1290.5	230.49	108.25	459.2	7.872	0.72	13.51	136.43
10 день													
	Завтрак												
16.75	Каша молочная манная со сл. маслом	200/5	7.55	12.4	39.1	299	-	-	-	-	-	1.25	-
3	Чай с сахаром	200/15	0.53	-	9.87	41.6	15.33	12.27	93.2	2.13	-	2.13	-
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.2	116.9	11.5	16.5	43.5	0.55	0.05	-	-
	Обед												
23.65	Суп пшеничный на кур./б	250/25	8.61	8.4	14.34	167.25	37	38.2	141.8	2.03	0.03	7.29	12.3

№ рецептуры	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
31.5	Макароны с сыром и сл маслом	180/20/5	6.76	11.43	21.61	216	48.92	11.14	85.2	1.07	0.05	0.33	60.5
			0.38	64.1	0.62	551.38	91.11	0.95	14.14	0.8	-	-	0.77
3	Чай с сахаром	200/15	0.53	-	9.87	41.6	15.33	12.27	93.2	2.13	-	2.13	-
1.6	Хлеб пшеничный	20	3.95	0.5	24.2	116.9	11.5	16.5	43.5	0.55	0.05	-	-
1.65	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	52.2	0.36	10	42.4	1.24	0.04	-	-
	Яблоко	75	0.4	0.4	9.8	47	6	9	11	2.2	0.03	10	0.03
Итого:			34.64	98.09	163.81	1649.83	237.05	126.83	567.94	12.7	0.25	23.13	73.6

Зав. производством _____

Зам. главного бухгалтера _____