

СОГЛАСОВАНО:

\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)  
 " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.



Утверждено  
 Директор МБОУ СОШ №1 Тереховская С.В.  
 " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Перспективное цикличное меню для детей в образовательных организациях  
 Нукутского района  
 для детей 7 - 11 лет**

**День 1: понедельник**

**Неделя: первая**

№ Рецептуры и сборника	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>					
№173, М2017	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	1/200	258,00	7,0	10,00	35,00
№209, М2005	Яйцо вареное 1 шт.	1/50	78,55	6,4	5,75	0,35
№375,376, М2005	Чай с сахаром	1/200	65,00	0,1	0,03	16,00
Промышленного производства	Хлеб пшеничный	1/99	119,64	4,2	0,68	24,18
№14, М2005	Масло сливочное (порционно)	1/10	64,70	0,1	7,15	0,12
№15, М2005	Сыр твердый (порционно)	1/10	30,00	1,3	0,97	0,26
Промышленного производства	Фрукт (Яблоко)	1/100	47,00	0,40	0,40	9,80
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>669</b>	<b>662,89</b>	<b>19,43</b>	<b>24,98</b>	<b>85,71</b>
	<b>Обед</b>					
№70,71, М2005	Огурец свежий (нарезка)	1/60	7,80	0,5	0,06	0,96
№102, М2005	Суп картофельный с бобовыми	1/200	202,28	4,2	2,27	17,76
№268, М2005	Биточки из говядины	1/100	283,50	15,0	12,46	15,40
№143, М2005	Рагу из овощей	1/150	119,00	3,0	4,92	15,12
Промышленного производства	Сок фруктовый	1/180	84,48	1,4	0,20	19,23
Промышленного производства	Хлеб ржаной	1/52,8	165,53	4,0	0,79	35,57
	<b>Итого за обед:</b>	<b>743</b>	<b>880,85</b>	<b>31,16</b>	<b>23,45</b>	<b>121,26</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>1543,74</b>	<b>50,59</b>	<b>48,43</b>	<b>206,97</b>

День 2: вторник

Неделя: первая

№ Рецептуры и сборника	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>						
№210, М2005	Омлет натуральный	1/150/5	285,80	11,9	24,80	3,75
№131, М2005	Горошек зеленый консервированный	1/25	9,17	0,7	0,05	1,37
№382, М2005	Кофейный напиток с молоком и сахаром	1/200	170,00	5,5	2,50	24,63
Промышленного производства	Хлеб пшеничный	1/99	119,64	4,2	0,68	24,18
№14, М2005	Масло сливочное (порционно)	1/10	64,70	0,1	7,15	0,12
Промышленного производства	Печенье в ассорт.	1/24	82,90	1,7	2,26	3,08
№386, М2005	Кисломолочный напиток (йогурт)	1/180	95,40	5,2	4,50	7,20
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>693</b>	<b>827,61</b>	<b>29,37</b>	<b>41,94</b>	<b>64,33</b>
<b>Обед</b>						
№121, М2005	Икра кабачковая (т/о)	1/60	46,80	0,7	2,82	4,62
№82, М2005	Борщ из свежей капусты со сметаной и фрикадельками	1/215/25/10	252,30	5,9	6,89	18,76
№227, М2017	Рыба припущенная (минтай)	1/100	146,00	7,0	8,00	0,30
№310, М2005	Картофель отварной с маслом сливочным	1/180/10	147,84	3,0	4,48	23,88
№149, М2005	Компот из сухофруктов	1/200	130,00	0,7	0,00	30,69
Промышленного производства	Хлеб ржаной	1/52,8	165,53	4,0	0,79	35,57
Промышленного производства	Фрукт (Банан)	1/130	115,70	1,43	0,39	0,13
	<b>Итого за обед:</b>	<b>983</b>	<b>1004,17</b>	<b>39,23</b>	<b>23,37</b>	<b>143,56</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>1831,78</b>	<b>68,60</b>	<b>65,31</b>	<b>207,89</b>

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П. Могиляного 2005 года

День 3: среда

Неделя: первая

№ Рецептуры и сборника	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>					
№182, М2005	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	1/200	153,00	8,9	9,68	18,00
№379, М2005	Какао с молоком и сахаром	1/200	115,00	5,5	6,06	24,63
Промышленного производства	Хлеб пшеничный	1/99	119,64	4,2	0,68	24,18
№14, М2005	Масло сливочное (порционно)	1/10	64,70	0,1	7,15	0,12
№15, М2005	Сыр твердый (порционно)	1/10	30,00	1,3	0,97	0,26
Промышленного производства	Фрукт (Апельсин)	1/130	55,90	1,17	0,26	10,53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>649</b>	<b>538,24</b>	<b>21,17</b>	<b>24,80</b>	<b>77,72</b>
	<b>Обед</b>					
№70,71, М2005	Помидор свежий (нарезка)	1/60	7,80	0,5	0,06	0,96
№104,105, М2005	Суп овощной с мясными фрикадельками и сметаной	1/215/25/10	120,30	2,2	2,21	18,05
№261, М20017	Печень, тушеная в соусе	1/120	117,64	10,0	5,33	1,30
№203, М2005	Макароны отварные	1/150	188,00	6,25	6,05	37,39
№516, М2005	Кисель плодово-ягодный из концентрата	1/200	122,00	1,4	0,00	29,00
Промышленного производства	Хлеб ржаной	1/52,8	165,53	4,0	0,79	35,57
Промышленного производства	Сок фруктовый в ассортименте (инд.упаковка).	1/200	86,6	1	0,2	20,2
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1032</b>	<b>845,23</b>	<b>27,45</b>	<b>15,23</b>	<b>145,85</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>1383,47</b>	<b>48,62</b>	<b>40,03</b>	<b>223,57</b>

День 4: четверг

Неделя: первая

№ Рецептуры и сборка	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>					
№223, М2005	Запеканка из творога со сгущенным молоком	1/150/15	367,56	15,0	19,63	37,63
№375,377, М2005	Чай с лимоном и сахаром	180/7	67,00	0,1	0,03	16,15
Промышленного производства	Хлеб пшеничный	1/99	119,64	4,2	0,68	24,18
№14, М2005	Масло сливочное (порционно)	1/10	64,70	0,1	7,15	0,12
Промышленного производства	Вафли в асорт.	1/24	117,60	1,3	5,30	15,80
№386, М2005	Кисломолочный напиток ("Снежок")	1/180	95,40	5,2	4,50	7,20
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>665</b>	<b>831,90</b>	<b>25,94</b>	<b>37,29</b>	<b>101,08</b>
	<b>Обед</b>					
№70,71,М2005	Огурец свежий (нарезка)	1/60	7,80	0,5	0,06	0,96
№88, М2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и фрикадельками	1/215/25/10	70,00	1,6	3,27	6,70
№291, М2005	Плов из курицы	1/120	250,00	14,6	12,68	50,25
Промышленного производства	Сок фруктовый	1/180	84,48	1,4	0,20	19,23
Промышленного производства	Хлеб ржаной	1/52,8	165,53	4,0	0,79	35,57
Промышленного производства	Фрукт (Груша)	1/100	57,00	0,40	0,10	12,10
	<b>Итого за обед:</b>	<b>763</b>	<b>849,23</b>	<b>22,54</b>	<b>17,10</b>	<b>124,81</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>1681,13</b>	<b>48,48</b>	<b>54,39</b>	<b>225,89</b>

День 5: Пятница

Неделя: первая

№ Рецептуры и сборника	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>					
№173, М2017	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	1/200	187,70	7,9	12,50	35,80
№382, М2005	Кофейный напиток с молоком и сахаром	1/200	170,00	5,5	6,06	24,63
Промышленного производства	Хлеб пшеничный	1/99	119,64	4,2	0,68	24,18
№14, М2005	Масло сливочное (порционно)	1/10	64,70	0,1	7,15	0,12
№15, М2005	Сыр твердый (порционно)	1/10	30,00	1,3	0,97	0,26
Промышленного производства	Фрукт (Яблоко)	1/100	47,00	0,40	0,40	9,80
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>619</b>	<b>619,04</b>	<b>19,41</b>	<b>27,76</b>	<b>94,79</b>
	<b>Обед</b>					
№121, М2005	Икра кабачковая (т/о)	1/60	46,80	0,7	2,82	4,62
№103, М2005	Суп картофельный с макаронными изделиями и	1/225/25	203,20	2,2	2,21	18,05
№229, М2005	Рыба с овощами, запеченая	1/120	125,00	12,2	4,36	2,06
№312, М2005	Картофельное пюре	1/150	185,26	3,8	5,58	30,00
№149, М2005	Компот из сухофруктов	1/200	130,00	0,7	0,00	18,00
Промышленного производства	Сок фруктовый в ассортименте (из фруктов)	1/200	86,6	1	0,2	20,2
Промышленного производства	Хлеб ржаной	1/52,8	165,53	4,0	0,79	35,57
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1032</b>	<b>942,39</b>	<b>24,62</b>	<b>15,96</b>	<b>128,50</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>1561,43</b>	<b>44,03</b>	<b>43,72</b>	<b>223,29</b>

День 6: суббота

Неделя: первая

№ Рецептуры и сборника	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>						
№421, М2017	Макароны, запеченные с сыром	1/200	283,48	7,9	12,50	35,80
№379, М2005	Какао с молоком и сахаром	1/200	170,00	5,5	6,06	10,00
Промышленного производства	Хлеб пшеничный	1/99	119,64	4,2	0,68	24,18
№14, М2005	Масло сливочное (порционно)	1/10	64,70	0,1	7,15	0,12
№386, М2005	Кисломолочный напиток (Йогурт)	1/180	95,40	5,2	4,50	7,20
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>689</b>	<b>633,22</b>	<b>22,93</b>	<b>30,89</b>	<b>77,30</b>
<b>Обед</b>						
№70,71, М2005	Помидор свежий (нарезка)	1/60	7,80	0,5	0,06	0,96
№34, П2001	Свекольник со сметаной	1/200/10	95,20	1,8	6,00	8,50
№279, М2005	Тефтели мясные с соусом томатным	1/90/30	136,00	11,9	14,39	12,00
№512, М2017	Рис припущенный	1/150	203,00	6,0	9,80	61,67
№516, М2005	Кисель плодово-ягодный из концентрата	1/200	122,00	1,4	0,00	15,00
Промышленного производства	Фрукт (Банан)	1/130	115,70	1,43	0,39	0,13
Промышленного производства	Хлеб ржаной	1/52,8	165,53	4,0	0,79	35,57
	<b>Итого за обед:</b>	<b>923</b>	<b>845,23</b>	<b>27,06</b>	<b>31,43</b>	<b>133,83</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>1478,45</b>	<b>49,99</b>	<b>62,32</b>	<b>211,13</b>

Сборник технических нормативов. Сборник рецептур и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П. Могильного 2005 года

День 7: понедельник

Неделя: вторая

№ Рецептуры и сборника	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>					
№120, М2005	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	1/200	233,67	6,85	7,47	20,33
№375,377, М2005	Чай с лимоном и сахаром	1/180/7	67,00	0,1	0,03	16,15
Промышленного производства	Хлеб пшеничный	1/99	119,64	4,2	0,68	24,18
№14, М2005	Масло сливочное (порционно)	1/10	64,70	0,1	7,15	0,12
№15, М2005	Сыр твердый (порционно)	1/10	30,00	1,3	0,97	0,26
Промышленного производства	Фрукт (Апельсин)	1/130	55,90	1,17	0,26	10,53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>636</b>	<b>570,91</b>	<b>13,74</b>	<b>16,56</b>	<b>71,57</b>
	<b>Обед</b>					
№70,71,М2005	Огурец свежий (нарезка)	1/60	7,80	0,5	0,06	0,96
№96,М2005	Рассольник по -ленинградски	1/200/10	98,98	1,9	3,38	16,84
№268,М2005	Котлета мясная	1/100	224,96	13,0	12,46	15,40
№171, М2005	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	1/150/5	320,00	11,4	7,80	6,80
Промышленного производства	Сок фруктовый	1/180	84,48	1,4	0,20	19,23
Промышленного производства	Хлеб ржаной	1/52,8	165,53	4,0	0,79	35,57
	<b>Итого за обед:</b>	<b>758</b>	<b>901,75</b>	<b>32,27</b>	<b>24,69</b>	<b>153,78</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>1472,66</b>	<b>46,01</b>	<b>41,25</b>	<b>225,35</b>

День 8: вторник

Неделя: вторая

№ Рецептуры и сборника	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>					
№182, М2005	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	1/200	115,00	3,3	8,28	34,83
№375,376, М2005	Чай с сахаром	1/200	65,00	0,1	0,03	16,00
Промышленного производства	Хлеб пшеничный	1/99	119,64	4,2	0,68	24,18
№14, М2005	Масло сливочное (порционно)	1/10	64,70	0,1	7,15	0,12
№386, М2005	Кисломолочный напиток ("Снежок")	1/180	95,40	5,2	4,50	7,20
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>689</b>	<b>459,74</b>	<b>12,90</b>	<b>20,64</b>	<b>82,33</b>
	<b>Обед</b>					
№121, М2005	Икра кабачковая (т/о)	1/60	115,00	0,7	2,82	4,62
№159, УрЦи 2013	Суп картофельный с рыбными консервами	1/200	139,00	8,9	3,86	13,58
№256, М2017	Мясо тушеное в соусе	1/100	346,78	15,2	17,38	13,00
№139, М2005	Капуста тушеная	1/150	117,60	3,6	5,54	10,89
№149, М2005	Компот из сухофруктов	1/200	130,00	0,7	0,00	30,69
Промышленного производства	Фрукт (Груша)	1/100	57,00	0,40	0,10	12,10
Промышленного производства	Хлеб ржаной	1/52,8	165,53	4,0	0,79	35,57
	<b>Итого за обед:</b>	<b>863</b>	<b>1070,91</b>	<b>33,57</b>	<b>30,49</b>	<b>138,49</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>1530,65</b>	<b>46,47</b>	<b>51,13</b>	<b>220,82</b>

Сборник технических нормативов. Сборник рецептур и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П. Могильного 2005 года



День 9: среда

Неделя: вторая

№ Рецептуры и сборника	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>					
№181, М2005	Каша манная молочная с маслом сливочным	1/200	166,00	8,3	8,13	39,45
№382, М2005	Кофейный напиток с молоком и сахаром	1/200	174,00	5,5	6,06	15,00
Промышленного производства	Хлеб пшеничный	1/99	119,64	4,2	0,68	24,18
№14, М2005	Масло сливочное (порционно)	1/10	64,70	0,1	7,15	0,12
№15, М2005	Сыр твердый (порционно)	1/10	30,00	1,3	0,97	0,26
Промышленного производства	Фрукт (Яблоко)	1/100	47,00	0,40	0,40	9,80
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>619</b>	<b>601,34</b>	<b>19,82</b>	<b>23,39</b>	<b>88,81</b>
	<b>Обед</b>					
№70,71, М2005	Помидор свежий (нарезка)	1/60	7,80	0,5	0,06	0,96
№102, М2005	Суп картофельный с бобовыми	1/200	104,80	4,2	2,27	17,76
№582, М2021	Печень по строгановски	1/120	133,53	13,0	9,20	1,30
№312, М2005	Картофельное пюре	1/150	180,60	3,8	5,58	30,00
№516, М2005	Кисель плодово-ягодный из концентрата	1/200	122,00	1,4	0,00	29,00
Промышленного производства	Хлеб ржаной	1/52,8	165,53	4,0	0,79	35,57
Промышленного производства	Сок фруктовый в ассортименте (сок апельсиновый)	1/200	86,6	1	0,2	20,2
	<b>Итого за обед:</b>	<b>983</b>	<b>800,86</b>	<b>27,85</b>	<b>18,10</b>	<b>134,79</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>1402,20</b>	<b>47,67</b>	<b>41,49</b>	<b>223,60</b>

День 10: четверг

Неделя: вторая

№ Репентуры и сборника	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>						
№210, М2005	Омлет натуральный	1/150/5	285,80	11,9	24,80	3,75
№131, М2005	Горошек зеленый консервированный	1/25	9,17	0,7	0,05	1,37
№379, М2005	Какао с молоком и сахаром	1/200	174,00	5,5	6,06	24,63
Промышленного производства	Хлеб пшеничный	1/99	119,64	4,2	0,68	24,18
№14, М2005	Масло сливочное (порционно)	1/10	64,70	0,1	7,15	0,12
№386, М2005	Кисломолочный напиток (Йогурт)	1/180	95,40	5,2	4,50	7,20
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>669</b>	<b>648,71</b>	<b>27,67</b>	<b>43,24</b>	<b>61,25</b>
<b>Обед</b>						
№70.71.М2005	Огурец свежий (нарезка)	1/60	7,80	0,5	0,06	0,96
№82, М2005	Борщ из свежей капусты со сметаной и фрикадельками	1/215/25/10	223,50	5,9	15,00	18,76
№291, М2005	Плов из курицы	1/120	265,26	11,0	12,68	50,25
Промышленного производства	Сок фруктовый	1/180	84,48	1,4	0,20	19,23
Промышленного производства	Фрукт (Банан)	1/130	115,70	1,43	0,39	0,13
Промышленного производства	Хлеб ржаной	2/24	165,53	4,0	0,79	35,57
<b>Итого за обед:</b>		<b>764</b>	<b>904,15</b>	<b>26,89</b>	<b>30,68</b>	<b>157,23</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>1552,86</b>	<b>54,56</b>	<b>73,92</b>	<b>218,48</b>

Сборник технических нормативов. Сборник репетур и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.И. Могельного 2005 года

День 11: пятница

Неделя: вторая

№ Рецептуры и сборника	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>						
№182, М2005	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	1/200	253,00	8,9	9,68	14,00
№375,376, М2005	Чай с сахаром	1/200	65,00	0,1	0,03	16,00
Промышленного производства	Хлеб пшеничный	1/99	119,64	4,2	0,68	24,18
№14, М2005	Масло сливочное (порционно)	1/10	64,70	0,1	7,15	0,12
№15, М2005	Сыр твердый (порционно)	1/10	30,00	1,3	0,97	0,26
Промышленного производства	Фрукт (Апельсин)	1/130	55,90	1,17	0,26	10,53
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>639</b>	<b>607,09</b>	<b>18,89</b>	<b>18,77</b>	<b>83,09</b>
<b>Обед</b>						
№121, М2005	Икра кабачковая (т/о)	1/60	46,80	0,7	2,82	4,62
№104,105,М2005	Суп овощной с мясными фрикадельками	1/200/25	198,20	6,2	5,96	14,09
№23, М2005	Котлета рыбная	1/100	164,00	25,0	10,00	34,00
№310, М2005	Картофель отварной с маслом сливочным	1/150	123,26	2,5	3,74	19,9
№149, М2005	Компот из сухофруктов	1/200	130,00	0,7	0,00	30,69
Промышленного производства	Хлеб ржаной	1/52,8	165,53	4,0	0,79	35,57
Промышленного производства	Сок фруктовый в ассортименте (инд.упаковка).	1/200	86,6	1	0,2	20,2
<b>Итого за обед:</b>		<b>988</b>	<b>914,39</b>	<b>40,13</b>	<b>23,51</b>	<b>159,07</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>1521,48</b>	<b>59,02</b>	<b>42,28</b>	<b>242,16</b>

День 12: суббота

Неделя: вторая

№ Рецептуры и сборника	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>						
№223, М2005	Запеканка из творога со сгущенным молоком	1/150/15	367,56	15,0	19,63	37,63
№375,377, М2005	Чай с лимоном и сахаром	1/180/7	67,00	0,1	0,03	16,15
Промышленного производства	Хлеб пшеничный	1/99	119,64	4,2	0,68	24,18
№14, М2005	Масло сливочное (порционно)	1/10	64,70	0,1	7,15	0,12
Промышленного производства	Печенье в ассортименте	1/24	82,90	1,7	2,26	3,08
№386, М2005	Кисломолочный напиток ("Снежок")	1/180	95,40	5,2	4,50	7,20
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>665</b>	<b>755,20</b>	<b>26,34</b>	<b>34,25</b>	<b>88,36</b>
<b>Обед</b>						
№70,71, М2005	Помидор свежий (нарезка)	1/60	7,80	0,5	0,06	0,96
№96, М2005	Рассольник по -ленинградски	1/200/10	189,30	1,9	3,38	16,84
№260, М2005	Гуляш из говядины	1/50/50	135,00	6,2	15,00	2,51
№312, М2005	Картофельное пюре	1/180	153,00	3,8	5,58	30,00
№516, М2005	Кисель плодово-ягодный из концентрата	1/200	118,30	1,4	0,00	29,00
Промышленного производства	Фрукт (Груша)	1/100	57,00	0,40	0,10	12,10
Промышленного производства	Хлеб ржаной	1/52,8	165,53	4,0	0,79	35,57
<b>Итого за обед:</b>		<b>903</b>	<b>895,47</b>	<b>19,46</b>	<b>27,19</b>	<b>134,56</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>1650,67</b>	<b>45,80</b>	<b>61,44</b>	<b>222,92</b>

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П. Мотыляго 2005 года

Распределение калорийности суточного рациона на отдельные приёмы пищи	НОРМА в день	ФАКТ * в ср. за 12 дней
Калорийность завтраков 25% рациона	646,3	646,3
Калорийность обедов 35 % рациона	904,8	904,6

Показатели физиологических потребностей	Ккал*	Б*	Ж*	У*
В среднем за один день фактически	1550,9	50,8	52,1	###
Норма СанПиН 2.3/2.4.3590-20 за 12 дней	1551,0	50,8	52,1	###
Отклонение от нормы, %	0,0	0,0	0,0	0,0

\*Отклонения от расчётных сумм суточной калорийности и содержания основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов) и калорийности не должны превышать +/- 5% (п.6.14. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)