

"Утверждаю"

Директор МКОУ "Фоминичская СОШ"

Н.В. Курчина

« 31 » 08 2023 год



Десятидневное циклическое меню столовой
МКОУ «Фоминичская СОШ» на 2023-2024 учебный год

День	Наименование блюда	Масса порции выход (грамм)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				№ рецептур		
			белки	жиры	углеводы			В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe				
1 день	Завтрак																		
	Каша молочная пшеничная	200	2,70	5,41	18,49	117,20	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	19,02	79,86	0,50	175				
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	943				
	Хлеб пшеничный	30	3,32	0,76	21,44	97,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	19,40	0,00					
	Печенье	78	5,85	10,30	49,50	417,00	85,80	8,60	2,73	2,26	22,62	15,60	70,20	16,38					
	Итого		12,07	16,47	103,43	659,20	86,05	9,17	2,78	2,67	94,67	42,02	169,46	16,88					
	Обед																		
	Суп рыбный	250	8,60	8,41	14,33	201,00	9,11	0,00	0,00	0,00	45,30	47,35	0,00	1,27	87				
	Салат из свежих овощей	100	1,00	0,40	2,30	21,00	0,00	5,00	0,00	0,00	11,50	7,00	0,00	0,00	71				
	Курица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25	0,04	0,00	20,00	0,00	39,00	20,00	143,00	1,80	637				
	Макаронные отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	1,11	4,86	21,12	37,17	1,11	688				
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868				
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	4,76	3,25	15,28	156,00	0,07	0,05	0,00	0,00	157,50	3,00	28,20	0,77					
	Итого		41,02	30,18	83,12	846,90	9,29	6,13	41,00	1,11	264,56	98,47	211,97	5,13					
	Итого за день		57,97	46,65	186,55	1506,10	95,34	15,30	43,78	3,78	359,23	140,49	381,43	22,01					

5,13

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред.

М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.: Дели принт, 2011 г. - 544 с.

День	наименование блюд	выход (грамм)	белки	жиры	углеводы	калории	витамины				минеральные вещества				№ рецепт	
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe		
2 день	Завтрак															
	Каша молочная "Дружба"	200	6,20	8,60	42,70	284,30	0,10	0,19	0,05	0,70	122,98	32,49	0,00	0,00	297	
	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	99,08	185,54	18,42	377	
	Хлеб пшеничный	30	3,32	0,76	21,44	97,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	19,40	0,00		
	Груша	100	0,40	0,70	10,30	47,00	0,02	5,00	2,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30		
	Итого		14,43	11,20	82,15	485,63	0,30	8,86	2,06	7,41	254,53	150,97	220,94	20,72		
	Обед															
	Салат витаминный	100	8,29	6,8	24,73	187,24	0,27	18,95	0,27	5,81	74,81	42,79	121,45	3,48	49	
	Рассольник	250	0,20	0,62	0,72	73,00	0,46	0,84	0,46	0,04	35,09	3,57	6,99	0,33	96	
	Картофель тушеный с мясом	250	6,30	4,90	9,70	111,00	0,05	1,43	0,16	0,82	15,24	10,02	68,49	2,14	489	
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	4,76	3,25	15,28	156,00	0,07	0,05	0,00	0,00	157,50	3,00	28,20	0,77		
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868	
	Итого		19,59	15,57	75,19	621,44	0,86	22,35	0,89	6,67	289,04	59,38	228,73	6,90		
	Итого за день		34,02	26,77	157,34	1107,07	1,16	31,21	2,95	14,08	543,57	210,35	449,67	27,62		

День	наименование блюда	выход (грамм)	белки	жиры	углеводы	калорий ность	витамины				минеральные вещества				№ рецептуры	
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe		
3 день	Завтрак															
	Каша молочная гречневая	200	3,70	5,78	19,67	295,00	0,15	0,77	0,05	1,23	92,16	52,05	113,68	2,91	183	
	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	99,08	185,54	18,42	377	
	Хлеб пшеничный	30	3,32	0,76	21,44	97,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	19,40	0,00		
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20		
	Итого		12,33	8,48	68,42	543,33	0,36	14,44	5,06	1,44	220,71	167,53	329,62	23,53		
	Обед															
	Салат из свежих овощей	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	0,00	35,46	20,69	40,63	1,32	52	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	26,25	53,23	1,19	170	
	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	688	
	Котлета мясная	100	10,42	15,23	12,08	201,60	0,07	0,45	0,10	1,78	13,40	17,02	225,00	0,62	462	
	Компот	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868	
	Хлеб ржанно- пшеничный	40	4,76	3,25	15,28	156,00	0,07	0,05	0,00	0,00	157,50	3,00	28,20	0,77		
	Итого		23,96	33,92	212,08	815,55	0,28	18,52	21,10	1,78	262,00	88,08	387,83	5,19		
	Итого за день		36,29	42,40	280,50	1358,88	0,64	32,96	26,16	3,22	482,71	255,61	717,45	28,72		

День	наименование блюда	выход (грамм)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины				минеральные вещества				№ рецептуры
							В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe	
4 день	Завтрак														
	Сырники	150	25,88	20,60	26,80	396,84	0,00	0,54	0,00	0,00	267,62	36,80	0,00	0,93	219
	творожные со сгущ. молоком														
	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,70	0,01	0,54	0,00	0,03	50,16	5,83	37,50	0,06	379
	Хлеб пшеничный	30	3,32	0,76	21,44	97,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	19,40	0,00	
	Йогурт	100	4,60	3,30	6,40	71,00	0,04	0,60	22,00	0,07	122,00	15,00	96,00	0,10	
	Итого		36,20	27,32	75,18	675,54	0,22	1,68	22,00	0,10	439,78	65,03	152,90	1,09	
	Обед														
	Винегрет	100	1,35	6,16	7,69	91,60	0,05	13,25	0,00	0,00	33,55	21,35	40,17	0,88	45
	Суп вермишелевый	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	0,00	24,60	27,00	66,65	1,09	208
	Рыба припущенная	100	16,90	0,65	0,31	75,00	0,06	0,56	7,50	0,00	14,25	11,25	150,63	0,51	245
	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	1,11	4,86	21,12	37,17	1,11	688
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	4,76	3,25	15,28	156,00	0,07	0,05	0,00	0,00	157,50	3,00	28,20	0,77	
	Итого		31,26	17,42	91,63	690,00	0,36	23,19	28,50	1,11	241,16	83,72	326,42	4,54	1556,00
	Итого за день		67,46	44,74	166,81	1365,54	0,58	24,87	50,50	1,21	680,94	148,75	479,32	5,63	1556,00

День	наименование блюда	выход (грамм)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины				минеральные вещества				№ рецептуры	
							В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe		
5 день	Завтрак															
	Сыр российский порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	52,00	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20	15	
	Яйцо отварное	40	6,28	17,20	2,60	99,00	0,04	0,14	0,00	0,00	80,64	14,40	151,50	1,06		
	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	13,03	89,51	0,46	382	
	Хлеб пшеничный	30	3,32	0,76	21,44	97,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	19,40	0,00		
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20		
	Итого		17,90	27,54	62,85	472,29	0,28	11,24	57,01	0,35	362,35	50,83	371,41	3,92		
	Обед															
	Салат из свежих овощей	100	1,00	0,40	2,30	21,00	0,00	5,00	0,00	0,00	11,50	7,00	0,00	0,00	71	
	Суп гороховый	250	1,90	2,25	127,00	108,00	0,10	8,67	0,00	0,00	49,00	25,50	0,00	0,93	144	
	Плов с курицей	250	17,80	18,48	33,46	380,00	0,20	0,52	0,10	2,34	80,90	56,80	69,30	1,82	492	
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	4,76	3,25	15,28	156,00	0,07	0,05	0,00	0,00	157,50	3,00	28,20	0,77		
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868	
	Итого		24,50	23,98	200,50	738,20	0,38	10,32	0,10	2,34	293,80	85,30	101,10	3,70		
	Итого за день		42,40	51,52	263,35	1210,49	0,66	21,56	57,11	2,69	656,15	136,13	472,51	7,62		

День	наименование блюда	выход (грамм)	белки	жиры	углевод ы	калории	витамины				минеральные вещества				№ рецептур ы	
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe		
6 день	Завтрак															
	Каша молочная рисовая	200	10,44	11,11	41,30	307,00	0,20	0,00	0,00	2,25	30,00	122,50	180,00	4,00	183	
	Хлеб пшеничный	30	3,32	0,76	21,44	97,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	19,40	0,00		
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	943	
	Печенье	78	5,85	10,3	49,50	417	85,8	8,6	2,73	2,26	22,62	15,6	70,2	16,38		
	Итого		19,81	22,17	126,24	849,00	86,17	8,60	2,73	4,51	58,62	145,50	269,60	20,38		
	Обед															
	Салат из моркови с сахаром	100	1,20	0,70	11,10	57,30	0,06	3,32	189,50	0,66	25,75	36,01	52,10	0,67	61	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,00	0,00	43,33	22,25	47,63	0,80	187	
	Гречка отварная	150	0,57	96,24	0,93	581,00	0,00	0,00	1,15	2,56	91,11	0,95	14,77	0,80	302	
	Подлива с курятиной	100	8,90	4,10	39,84	231,86	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	7,50	34,50	0,75	265	
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868	
	Хлеб ржанно- пшеничный	40	4,76	3,25	15,28	156,00	0,07	0,05	0,00	0,00	157,50	3,00	28,20	0,77	0	
	Итого		17,22	109,18	100,40	1205,11	0,26	22,91	190,65	5,17	336,09	69,71	180,80	3,97	1496,00	
	Итого за день		37,03	131,35	226,64	2054,11	86,43	31,51	193,38	9,68	394,71	215,21	450,40	24,35	1496,00	

День	наименование блюда	выход (грамм)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины					минеральные вещества					№ рецептуры	
							В1	С	А	Е	Са	Мg	Р	Fe				
7 день	Завтрак																	
	Каша манная с маслом и сахаром	200	6,11	10,72	32,38	251,00	0,08	1,09	36,72	0,10	133,77	20,30	156,05	0,47	181			
	Сыр российский порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	52,00	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20	15			
	Хлеб пшеничный	30	3,32	0,76	21,44	97,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	19,40	0,00				
	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	99,08	185,54	18,42	377			
	Снежок	200	13,1	7,00	13,90	170,00	0,04	0,50	55,00	0,20	164,00	23,00	220,00	0,40				
	Итого		27,17	25,52	75,43	648,13	0,31	5,40	143,73	0,31	473,77	156,78	680,99	19,49				
	Обед																	
	салат из свежих овощей	100	1,00	0,40	2,30	21,00	0,00	5,00	0,00	0,00	11,50	7,00	0,00	0,00	71			
	Суп крестьянский	250	5,82	8,53	6,35	127,34	0,17	9,92	0,00	0,00	38,72	14,18	109,50	0,71	98			
	Рис отварной	150	5,82	9,74	50,00	298,47	0,58	0,00	0,14	1,50	146,76	115,21	261,39	3,58	304			
	Азу из мяса	100	8,90	4,10	39,84	231,86	0,06	0,00	0,00	1,95	9,20	11,73	22,13	2,13	221			
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	4,76	3,25	15,28	156,00	0,07	0,05	0,00	0,00	157,50	3,00	28,20	0,77				
	Компот	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868			
	Итого		26,34	26,02	138,53	928,87	0,89	16,05	0,14	3,45	370,08	151,12	424,82	7,37				
	Итого за день		53,51	51,54	213,96	1577,00	1,20	21,45	143,87	3,76	843,85	307,90	1105,81	26,86				

День	наименование блюд	выход (грамм)	белки	жиры	углеводы	калорийность	ВИТАМИНЫ					минеральные вещества				№ рецептур		
							В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe				
8 день	Завтрак																	
	Каша молочная овсяная	200	7,82	12,83	34,27	285,00	0,20	1,17	0,00	0,00	152,76	60,66	210,00	1,71	182			
	Сыр российский порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	52,00	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20	15			
	Хлеб пшеничный	30	3,32	0,76	21,44	97,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	19,40	0,00				
	Чай с сахаром	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	99,08	185,54	18,42	377			
	Мандарин	107	0,8	0,2	7,50	38	0,06	38	10,00	0,20	35	11	17	0,1				
	Итого		15,78	20,83	70,92	550,13	0,45	42,98	62,01	0,21	328,76	185,14	531,94	20,43				
	Обед																	
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	0,00	0,00	13,97	8,06	16,94	0,37	17			
	Суп рыбный	250	8,60	8,41	14,33	201,00	9,11	0,00	0,00	0,00	45,30	47,35	0,00	1,27	87			
	Котлета мясная	100	10,42	15,23	12,08	201,60	0,07	0,45	0,10	1,78	13,40	17,02	225,00	0,62	462			
	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	688			
	Компот	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868			
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	4,76	3,25	15,28	156,00	0,07	0,05	0,00	0,00	157,50	3,00	28,20	0,77				
	Итого		29,86	34,48	94,47	857,13	9,33	4,91	21,10	1,78	241,43	96,55	310,91	4,32				
	Итого за день		45,64	55,31	165,39	1407,26	9,78	47,89	83,11	1,99	570,19	281,69	842,85	24,75				

День	наименование блюда	выход (грамм)	белки	жиры	углеводы	калорийная стоимость	витамины				минеральные вещества				№ рецептур ы
							В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe	
9 день	Завтрак														120
	Суп молочный вермишелевый	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0,01	0,21	78,00	0,15	264,00	10,50	150,00	0,30	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	943
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	13,20	34,80	0,44	
	Сок	200	0,00	0,00	11,00	88,00	0,02	0,80	0,00	0,00	41,14	7,60	10,78	0,68	
	Итого		9,38	4,45	77,69	403,53	0,07	0,00	0,00	0,67	320,34	31,30	195,58	1,42	
	Обед														
	Салат из моркови с сахаром	100	1,20	0,70	11,10	57,30	0,06	3,32	189,50	0,66	25,75	36,01	52,10	0,67	61
	Суп с зеленым горошком	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00	0,00	38,08	35,30	87,18	2,03	96
	Картофельное пюре	150	3,51	25,06	5,69	261,03	0,05	1,52	0,27	0,66	170,38	16,65	109,98	0,38	312
	Рыба припущенная	100	16,90	0,65	0,31	75,00	0,06	0,56	7,50	0,00	14,25	11,25	150,63	0,51	245
	Хлеб ржанно- пшеничный	40	4,76	3,25	15,28	156,00	0,07	0,05	0,00	0,00	157,50	3,00	28,20	0,77	
	Компот	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868
	Итого		31,90	34,94	73,47	778,28	0,48	12,34	197,27	1,32	412,36	102,21	431,69	4,54	
	Итого за день		41,28	39,39	151,16	1181,81	0,55	12,34	197,27	1,99	732,70	133,51	627,27	5,96	

День	наименование блюда	выход (грамм)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины				минеральные вещества				№ рецептур	
							В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe		
10 день	Завтрак															
	Сыр российский порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	52,00	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20	15	
	Яйцо отварное	40	6,28	17,20	2,60	99,00	0,04	0,14	0,00	0,00	80,64	14,40	151,50	1,06		
	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	13,03	89,51	0,46	382	
	Хлеб пшеничный	30	3,32	0,76	21,44	97,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	19,40	0,00		
	Йогурт	100	4,60	3,30	6,40	71,00	0,04	0,60	22,00	0,07	122,00	15,00	96,00	0,10		
	Итого		21,70	30,04	49,65	449,29	0,29	1,84	74,01	0,22	468,35	56,83	456,41	1,82		
	Обед															
	Винегрет	100	1,35	6,16	7,69	91,60	0,05	13,25	0,00	0,00	33,55	21,35	40,17	0,88	45	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	26,25	53,23	1,19	170	
	Курица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25	0,04	0,00	20,00	0,00	39,00	20,00	143,00	1,80	637	
	Макаронные отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	1,11	4,86	21,12	37,17	1,11	688	
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24		
	Компот	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868	
	Итого		32,06	29,63	203,91	754,96	0,25	24,62	41,00	1,47	137,39	98,72	319,57	6,40	2363,00	
	Итого за день		53,76	59,67	253,56	1204,25	0,54	26,46	115,01	1,69	605,74	155,55	775,98	8,22	2363,00	