

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
Тюкалинского муниципального района Омской области
«Бекишевская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю

Директор МОБУ «Бекишевская сош»

И.В.Мельникова

27.08.2024 г.



Примерное циклическое меню на 10 дней 1-4 классы

Наименование	Выход, (г)	№ карты	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Первая неделя						
1 день						
Завтрак						
Кондитерское изделие	50	пр	3,33	7,43	29,79	199,35
Чай с сахаром	200	7/376	0,13	0,02	15,2	62
Итого за завтрак			3,46	7,45	44,99	261,35
Обед						
Борщ с капустой, картофелем, сметаной	200	18/82	3,761	7,92	25,036	186,646
Макаронные изделия отварные с маслом	200	9/309	5,46	5,79	30,46	195,71
Сосиска отварная	70	13/243	7,98	18,64	3,87	223,36
Компот из с/ф с вит.(С)	200	6/349	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб пшеничный	40	1/пр	5,54	0,7	33,32	165,2
Итого за обед			23,401	33,14	124,686	903,716
Итого за день			26,861	40,59	169,686	1165,06
2 день						
Завтрак						

Бутерброд с малом	30/10	2/1	2,4	10,02	14,28	158,4
Какао	200	5/382	3,204	2,84	29,252	151,76
Итого за завтрак			5,604	12,86	43,532	310,16
Обед						
Суп гороховый	250	19/102	7,17	0,24	8,06	50,94
Плов с курицей	150	23/244	20,127	17,602	34,444	387,97
Чай с лимоном	200/7	4/377	0,13	0,02	15,2	62
Хлеб пшеничный	40	1/пр	5,54	0,7	33,32	165,2
Итого за обед			32,967	18,562	91,024	666,11
Итого за день			38,571	31,422	134,556	976,27
3 день						
Завтрак						
Кондитерское	50	пр	4,8	2,8	77,7	336
Чай с сахаром	200	7/376	0,13	0,02	15,2	62
Итого за завтрак			4,93	2,82	92,9	398
Обед						
Рассольник ленинградский со сметаной	200	17/96	1,69	0,95	6,12	47,37
Пюре картофельное	200	10/312	3,1	9,16	17,99	172,86
Рыба тушеная в томате с овощами	70	16/229	15,32	8,7	0,32	140,71
Компот из с/ф с вит.(С)	200	6/349	0,68	0,28	20,76	88,2
Хлеб пшеничный	40	1/пр	5,54	0,7	33,32	165,2
Итого за обед			26,33	19,79	78,51	614,34
Итого за день			31,26	22,61	171,41	1012,34
4 день						
Завтрак						
Кондитерское изделие	50	пр	7,74	7,5	56,88	326,33
Чай с сахаром	200	7/376	0,13	0,02	15,2	62
Итого за завтрак			7,87	7,52	78,08	388,33
Обед						
Суп лапша с курицей	250	20/113	20,2	24,42	0,78	235,1

Гороховое пюре	150	26/306	12,98	6,52	33,35	242,85
Биточки мясные	60	15/268	5,61	8,6	5,84	124
Компот из с/ф с вит.(С)	200	6/349	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб пшеничный	40	1/пр	5,54	0,7	33,32	165,2
Итого за обед			44,99	40,33	105,3	899,95
Итого за день			52,86	47,85	183,35	1288,89
5 день						
Завтрак						
Бутерброд с сыром	30/15	31/3	7,6	6,47	12	139
Чай с сахаром	200	7/376	0,13	0,02	15,2	62
Итого за завтрак			7,73	6,49	27,2	201
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	25/88	3,089	11,028	14,15	165,516
Запеканка картофельная с отварным мясом	200	27/284	22,95	28,81	27,31	448,27
Чай с лимоном	200/7	4/377	0,13	0,02	15,2	62
Хлеб пшеничный	40	1/пр	5,54	0,7	33,32	165,2
Итого за обед			31,709	48,058	89,98	840,986
Итого за день			39,439	54,548	117,18	1041,986
Итого за 5 дней			65,432	197,02	776,182	5484,546
Вторая неделя						
Наименование	Выход, (г)	№ карты	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
6 день						
Завтрак						
Кондитерское изделие	50	пр	7,74	7,5	56,88	326,33
Чай с сахаром	200	7/376	0,13	0,02	15,2	62
Итого за обед			7,87	7,52	72,08	388,33
Обед						

Борщ с капустой, картофелем,	200	18/82	4,04	8,28	303,6	209,4
Макаронные изделия	200	9/309	5,46	5,79	30,46	195,71
Сосиска отварная	70	13/243	7,98	18,64	3,87	223,36
Чай с лимоном	200/7	4/377	0,13	0,02	15,2	62
Хлеб пшеничный	40	1/пр	5,54	0,7	33,32	165,2
Итого за обед			23,15	33,43	386,45	855,67
Итого за день			31,02	40,95	458,53	1244
7 день						
Завтрак						
Кондитерское изделие	50	пр	3,33	7,43	29,79	199,35
Чай с сахаром	200	7/376	0,13	0,02	15,2	62
Итого за завтрак			3,46	7,45	44,99	261,35
Обед						
Суп крестьянский с	200	28/98	10	22,6	58	474,1
Пюре картофельное	200	10/312	3,1	9,16	17,99	172,86
Птица отварная	75	14/288	11,74	12,91	0,24	164
Соус томатный	30	21/333	0,938	2,637	3,256	53,925
Овощи натуральные соленые огурец	50	29/70	0,4	0,5	0,85	5
Компот из с/ф с вит.(С)	200	6/349	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб пшеничный	40	1/пр	5,54	0,7	33,32	165,2
Итого за обед			32,378	48,597	145,666	1167,885
Итого за день			35,838	56,047	190,656	1429,235
8 день						
Завтрак						
Бутерброд с малом	30/10	2/1	2.4	10.02	14.28	158.4
Чай с сахаром	200	7/376	0,13	0,02	15,2	62
Итого за завтрак			2,53	10,04	29,45	220,4
Обед						
Суп овощной с фрикадельками	200	30/104	43,5	16,8	81,6	651

Капуста тушеная с мясом	200	12/139	22,7	36,3	16,3	482,3
Компот из с/ф с вит.(С)	200	6/349	0,68	0,28	20,76	88,2
Хлеб пшеничный	40	1/пр	5,54	0,7	33,32	165,2
Итого за обед			72,44	54,08	151,98	1386,7
Итого за день			74,97	64,12	181,43	1607,1
9 день						
Завтрак						
Кондитерское	50	пр	4,8	2,8	77,7	336
Чай с сахаром	200	7/376	0,13	0,02	15,2	62
Итого за завтрак			4,93	2,82	92,9	398
Обед						
Рассольник ленинградский со сметаной	200	17/96	1,69	0,95	6,12	47,37
Тефтели мясные	60	15/268	7	10,2	8,3	157,4
Каша гречневая рассыпчатая	150	24/302	8,85	9,55	39,86	280
Соус томатный	30	21/333	0,938	2,637	3,256	53,925
Напиток из свежих яблок	200	8/342	4,096	0	28,66	111,4
Хлеб пшеничный	40	1/пр	5,54	0,7	33,32	165,2
Итого за обед			28,114	24,037	119,516	815,295
Итого за день			33,044	26,857	212,416	1213,295
10 день						
Завтрак						
Кондитерское изделие	50	пр	7,74	7,5	56,88	326,33
Чай с сахаром	200	7/376	0,13	0,02	15,2	62
Итого за завтрак			7,87	7,52	72,08	388,33
Обед						
Суп рыбный с консервами	200	22/106	4,07	1,04	6,66	60,34
Пюре картофельное	200	10/312	3,1	9,16	17,99	172,86
Котлета	60	15/268	5,61	8,6	5,84	124

Соус томатный	30	21/333	0,938	2,637	3,256	53,925
Овощи натуральные соленые огурец	50	29/70	0,4	0,5	0,85	5
Компот из с/ф с вит.(С)	200	6/349	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб пшеничный	40	1/пр	5,54	0,7	33,32	165,2
Итого за обед			20,318	22,727	99,926	714,125
Итого за день			28,188	30,247	172,006	1102,455
Итого за 10 дней			179,38	185,92	942,12	5123,55

Примечание : С ноября по декабрь 2020 года допускается замена свежих порционных овощей (огурец) на консервированные овощи ,такие как : огурец ,помидор ,кабачковая икра ,зеленый горошек .Допускается замена свежей капусты на квашенную ..Мучные кондитерские изделия в потребительской упаковке промышленного изготовления : печенье ,пряник ,вафли, булочка.

Литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (сборник технических нормативов) изд. Дели плюс Москва 2015год. Руководитель разработки сборника Могильный М.П.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (сборник технических нормативов) изд. Дели плюс Москва 2011год. Руководитель разработки сборника Могильный М.П.

Сан ПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-Эпидемиологические требования к организациям питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»