

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 цикличное меню на 10 дней 5-11 классы

Наименование	Выход, (г)	№ карты/№ рецептуры	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Первая неделя						
1 день						
Завтрак						
Кондитерские изделия	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						
Макаронные изделия отварные с маслом	200	9/309	0,58	4,3	88,54	278,38
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	3,17	0,4	19,04	94,4
Итого за обед			12,39	22,43	143,46	728,94
Итого за день			15,85	30,88	188,45	990,29
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	6,6	5,34	19,32	172,47
Чай с лимоном	200/7	4/377	0,13	0,02	15,2	62
Хлеб пшеничный	40	1/пр	3,17	0,4	19,04	94,4
Итого за обед			9,9	5,94	53,56	328,87
Итого за день			15,504	18,8	97,092	639,03
3 день						
Завтрак						
Кондитерские изделия	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						
Пюре картофельное	200	10/312	4,2	9,0	29,2	218
Рыба тушеная в томате с овощами	70	16/229	22,98	13,05	0,48	211,07
Компот из с/ф с вит.(С)	200	6/349	0,68	0,28	20,76	88,2
Хлеб пшеничный	40	1/пр	3,17	0,4	19,04	94,4
Итого за обед			31,03	22,73	69,48	611,67
Итого за день			35,96	25,55	162,38	1009,67
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	72,08	388,33
Обед						
Суп лапша с курицей	250	20/113	25,25	0,98	0,78	406,38
Компот из с/ф с вит.(С)	200	6/349	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб пшеничный	40	1/пр	6,08	0,72	37,52	184,8
Итого за обед			31,99	1,79	70,31	723,98
Итого за день			39,86	9,31	142,39	1112,31
5 день						
Завтрак						
Бутерброд с сыром, маслом	30/15/5	3/3	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						
Каша пшеничная с маслом	250	11/173	8,689	9,356	56,784	343,461
Чай с лимоном	200/7	4/377	0,13	0,02	15,2	62
Хлеб пшеничный	40	1/пр	3,17	0,4	19,04	94,4
Итого за обед			11,989	9,776	91,024	499,861
Итого за день			19,719	16,266	118,224	700,861
Итого за 5 дней			124,893	100,806	708,506	4452,16

Вторая неделя

Наименование	Выход, (г)	№ карты	Белки	Жиры	Углеводы	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 завтрак			7,87	7,52	72,08	388,33
Обед						
Борщ с капустой, картофелем, сметаной	200	18/82	4,04	8,28	303,6	209,4
Чай с лимоном	200/7	4/377	0,13	0,02	15,2	62
Хлеб пшеничный	40	1/пр	3,17	0,4	19,04	94,4
Итого за обед			7,34	8,7	337,84	365,8
Итого за день			15,21	16,22	409,92	754,13
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						
Пюре картофельное	200	10/312	4,2	9,0	29,2	218
Птица отварная	75	14/288	8,8	9,68	0,18	123
Соус томатный	30	21/333	0,515	1,475	3,824	30,070
Компот из с/ф с вит.(С)	200	6/349	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб пшеничный	40	1/пр	3,17	0,4	19,04	94,4

Итого за обед			17,345	20,645	84,254	598,27
Итого за день			20,805	28,095	129,244	859,62
8 день						
Завтрак						
Бутерброд с маслом	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	29,48	220,4
Обед						
Капуста тушеная с мясом	200	12/139	22,7	36,3	16,3	482,3
Чай с сахаром	200	7/376	0,07	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	40	1/пр	3,17	0,4	19,04	94,4
Итого за обед			25,94	36,72	50,34	636,7
Итого за день			28,47	46,76	79,82	857,1
9 день						
Завтрак						
Кондитерское изделие	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
Напиток из свежих яблок	200	8/342	4,096	0	28,66	111,4
Хлеб пшеничный	40	1/-	3,17	0,4	19,04	94,4
Итого за обед			8,956	1,35	53,82	253,17
Итого за день			13,886	14,17	146,72	651,17
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						
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	0,515	1,475	3,824	30,070

Компот из с/ф с вит.(С)	200	6/349	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб пшеничный	80	1/пр	6,08	0,72	37,52	184,8
Итого за обед			15,965	20,045	97,184	644,53
Итого за день			23,835	27,565	215,14	1032,86
Итого за 10 дней			102,206	142,85	980,844	3893,53

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»

