

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 1
Г. Бородино



А.В. Медведева

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
ОГРН 304244822500018 от 12.04.2004г.
ИНН 244500020229



Н.Н. Донен

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ
11-18 ЛЕТ, НА БАЗЕ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1» Г. БОРОДИНО
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ (Согласно СанПин2.3/2.4.3590-20)**

Содержание основных пищевых веществ										Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ п/п рецептур	Наименование блюда	Выход блюда (масса порции) (г)	Белки (г)		Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность	В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe			
			Всего:	в том числе раститель- ные															
1 день																			
ЗАВТРАК																			
1	399	Блинчики со стуженым молоком	130/30	9,24	3,74	5,26	57,33	313,08	0,17	0,14	35,1	0	0	118,3	151,22	35,94	1,57		
2	311/2	Каша жидкая молочная	160/10	3	0,96	8,2	20	172	0,11	1,1	0,9	0,01	0	57,5	42,8	6,7	0,08		
3	377	Чай с сахаром и лимоном	180	0,11	0	0,01	13,68	55,8	0	2,54	0	0,001	0	12,78	3,96	2,16	0,32		
4		Хлеб пшеничный	40	2,4	0	13,2	19	77,8	0,09	0	0,02	0,44	0	10	15,3	0	0,4		
		Итого:		14,75	4,70	26,67	110,01	618,66	0,37	3,78	36,02	0,45	0,00	198,58	213,28	44,80	2,37		
ОБЕД																			
1	88	Щи со сметаной со свежей капустой	250/20	12,5	1	8,9	22	296,1	0,15	10,3	0,09	1,2	0	74,6	150	15	2,3		
2	265	Грив	75/200	29,2	3	39,2	53,8	403	0,28	3	0,044	3,34	0,18	130	596	94	4,4		
3	383	Какао со стуженым молоком	180	8,4	2,1	8,6	17,3	189	0,07	6	0,08	0	0	0	75	0	0		
4		Хлеб пшенично - ржаной	40/35	6,8	0,9	0,28	39,6	175,31	0,09	0	0	0,018	0	19	59	18,9	2,3		
		Итого:		56,9	7	56,98	132,7	1063,41	0,59	19,3	0,214	4,558	0,18	223,6	880	127,9	9		
		ВСЕГО:		71,65	11,7	83,65	242,71	1682,09	0,96	23,08	36,234	5,009	0,18	422,18	1093,28	172,7	11,37		

															Минеральные вещества (мг)									
№ п/п	№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда (масса порции) (г)	Содержание основных пищевых веществ				Витамины (мг)							Р	Mg	Fe							
				Белки (г)	в том числе растительные	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность	В1	С	А	Е	Д	Са										
2 день																								
ЗАВТРАК																								
1	202	Вермишель отварная с маслом	170/10	28,75	11,9	20,2	26,4	339,08	0,182	0	0,09	1,13	26	73,2	392,5	66,5	1,6							
2	268/331	Шиндель с соусом	100/50	15,09	12,22	17,23	16,12	283,12	0,07	0,75	18,93	0	0	22,21	112,85	34,2	2,71							
3	349	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,06	0,08	28,81	119,52	0,01	0,65	0	0	0	29,23	21,1	15,71	0,63							
4		Хлеб пшеничный	40	2,4	0	13,2	19	77,8	0,09	0	0,02	0,44	0	10	15,3	0	0,4							
	Итого:			46,84	24,18	50,71	90,33	819,52	0,352	1,4	19,04	1,57	26	134,64	601,75	116,41	5,34							
ОБЕД																								
1	230	Борщ с капустой и картофелем	250	12,5	1	10,9	32,7	296,1	0,15	0	0,02	0,66	0	74,6	150	15	2,3							
2	128	Картофельное пюре с маслом	180	2,1	1,1	13,2	0,9	240,58	0,08	0	0	1,6	0,075	77,9	250	45	0,9							
3	76	Сельдь с луком с маслом	90/10/10	9,2	1,3	7,8	3,19	245,52	0,05	4,5	0	0	0	58,95	23,85	41,4	0,31							
4	377	Чай с сахаром и лимонном	180	0,11	0	0,01	13,68	55,8	0	2,54	0	0,001	0	12,78	3,96	2,16	0,32							
5		Хлеб пшенично - ржаной	40/40	6,8	0,9	0,28	39,6	187	0,09	0	0	0,018	0	19	59	18,9	2,3							
	Итого:			30,71	4,3	32,19	90,07	1025	0,37	7,04	0,02	2,279	0,075	243,23	486,81	122,46	6,13							
	ВСЕГО:			77,55	28,48	82,9	180,4	1844,52	0,722	8,44	19,06	3,849	26,075	377,87	1088,56	238,87	11,47							

Содержание основных пищевых веществ										Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
№ п/п рецептур	Наименование блока	Выход блока (масса порций) (г)	Белки (г)		Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность	В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe		
			Всего:	в том числе раститель ные														
3 День																		
ЗАВТРАК																		
1	395	Вареники с творогом	280/30	33,21	31,28	8,51	61,06	454,1	2,02	0	89,31	0	0	122,39	213,95	53,4	1,05	
2	г/л	Кондитерское изделие	60	3,89	0,87	2,72	43,07	223,8	0,06	0,006	33,6	0	0	10,26	36,42	12,32	0,74	
3	377	Чай с сахаром и лимоном	180	0,11	0	0,01	13,68	55,8	0	2,54	0	0,001	0	12,78	3,96	2,16	0,32	
	Итого:			37,21	32,15	11,24	117,81	733,7	2,08	2,546	122,91	0,001	0	145,43	254,33	67,88	2,11	
ОБЕД																		
1	119	Суп с борщевыми	250	3	0,1	7,2	29,6	157	0,01	0	0,02	1,2	0	0	0	0	1,8	
2	302	Каша гречневая рассыпчатая с м/сл	180	9,3	0	5,5	47,1	246,32	0,24	0	0,02	1,6	0	140,5	82,5	50,7	2,4	
3	261/331	Печенье с соусом	90/30	15,19	14,54	10,51	4,57	190,8	0,22	34,63	66,49	0	0	30,74	267,94	17,76	5,66	
4	388	Напиток из шиповника	180	0,9	0	0	49,4	116,1	0,6	30	0,5	3,5	0,14	650	470	430	25	
5		Хлеб пшенично - ржаной	40/30	6,8	0,9	0,28	39,6	163,63	0,09	0	0	0,018	0	19	59	18,9	2,3	
	Итого:			35,19	15,54	23,49	170,27	873,85	1,16	64,63	67,03	6,318	0,14	840,24	879,44	517,36	37,16	
	ВСЕГО:			72,4	47,69	34,73	288,08	1607,55	3,24	67,176	189,94	6,319	0,14	985,67	1133,77	585,24	39,27	

413

№ п/п	№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда (масса порции) (г)	Содержание основных пищевых веществ					Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
				Белки (г)	в том числе растительные	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Д	Са				
4 День																		
ЗАВТРАК																		
1	182	Каша жидкая молочная с маслом	230/20	48	0	27,5	14,9	183,9	0,22	1,2	0,06	0,01	0	60,4	45	7	0,09	
2	209	Ябло отварное	40	6	0	5,4	0,3	73,8	0,07	0	0,14	0	0,014	75	70,5	50	2,3	
3		Хлеб пшеничный	40	2,4	0	13,2	19	77,8	0,09	0	0,02	0,44	0	10	15,3	0	0,4	
4	383	Каша с молоком студеним	180	8,4	0	8,6	17,3	189	0,07	6	0,08	0	0	0	75	0	0	
5		Батончик	40	0,4	0	0	11,3	142,4	0,01	13	0	0,39	0,18	16	9	18,9	1,5	
		Итого:		65,2	0	54,7	62,8	666,9	0,46	20,2	0,3	0,84	0,194	161,4	214,8	75,9	4,29	
ОБЕД																		
1	106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	10,3	2,2	13,6	24,8	273,8	0,16	0	0,12	1,85	1,9	73,8	125,3	20,7	3,9	
2	202	Рожки отварные с маслом	170/10	5,4	0	5	25,7	321,23	0,102	0	0,02	0,6	0	37,2	142,5	16,5	0,1	
3	267	Щициль с соусом	100/20	4,25	1,8	3,05	9,85	234,8	0,04	2,25	0	0,37	0	87	86,5	16,5	0,4	
4	377	Чай с сахаром и лимоном	180	0,11	0	0,01	13,68	55,8	0	2,54	0	0,001	0	12,78	3,96	2,16	0,32	
5		Хлеб пшенично - ржаной	40/30	6,8	0,9	0,28	39,6	163,63	0,09	0	0	0,018	0	19	59	18,9	2,3	
		Итого:		26,86	4,9	21,94	113,63	1049,26	0,392	4,79	0,14	2,839	1,9	229,78	417,26	74,76	7,02	
		ВСЕГО:		92,06	4,9	76,64	176,43	1716,16	0,852	24,99	0,44	3,679	2,094	391,18	632,06	150,66	11,31	

№ п/п рецептур	Наименование блюда	Выход блюда (масса порций) (г)	Содержание основных пищевых веществ			Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность	В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe		
																в том числе растительные	
5 День																	
ЗАВТРАК																	
1	291	Плов из шпика	220/100	4,6	3,8	14,5	36,5	448	0,071	0	0	0,41	0	82	197	19	0,9
2	349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,6	0,08	28,81	119,52	0,01	0,65	0	0	0	29,23	21,1	15,71	0,63
3		Хлеб пшеничный	40/10	2,4	0	13,2	19	113	0,09	0	0,02	0,44	0	10	15,3	0	0,4
		Итого:		7,6	4,4	27,78	84,31	680,52	0,171	0,65	0,02	0,85	0	121,23	233,4	34,71	1,93
ОБЕД																	
1	104	Суп с фрикадельками	230/20	11,4	0	10,7	39,6	197,22	0,15	0	0,19	0,12	0	75,4	89	9	1,9
2	52	Салат из свежих овощей	60	1,18	0,05	1,5	1,55	75	12,5	0,03	0,66	0	0	98,66	112	0	0,33
3	259	Жаркое по-домашнему с говядиной	50/180	9,7	2,1	13,4	37,5	429,7	0,14	8	0	1,7	0,09	82	266	12	0
4	389	Сок натуральный фруктово-ягодный	180	0,9	0	18,18	18,18	76,32	0,02	3,6	0	0	0	12,6	12,6	7,2	2,52
5		Хлеб пшенично - ржаной	40/40	6,8	0,9	0,28	39,6	18,7	0,09	0	0,018	0	0	19	59	18,9	2,3
		Итого:		29,98	3,05	25,88	136,43	965,24	12,9	11,63	0,85	1,838	0,09	287,66	538,6	47,1	7,05
		ВСЕГО:		37,58	7,45	53,66	220,74	1645,76	13,071	12,28	0,87	2,688	0,09	408,89	772	81,81	8,98

№ п/п	рецептур	Наименование блюда	Выход блюда (масса порций) (г)	Содержание основных пищевых веществ		Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
				Белки (г)	Всего:				В том числе раститель- ные	В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe	
6 день																			
ЗАВТРАК																			
1	395	Вареники с картошкой и с маслом	280/30	33,21	31,28	8,51	61,06	454,1	2,02	0	89,31	0	0	122,39	213,95	53,4	1,05		
2	376	Чай с сахаром	180	0,06	0	0,02	13,5	54,0	0	0,03	0	0	0	2,0	0,5	0,2	0,25		
3	0	Икра кабачковая	60	0,1	0	4,31	8,7	80,28	0,02	2,81	0	1,43	0	54,56	33,48	10,86	0,44		
		Итого:		33,37	31,28	12,84	83,26	588,38	2,04	2,84	89,31	1,43	0	178,95	247,93	64,46	1,74		
ОБЕД																			
1	96	Рассольник ленинградский	250	6,1	2	10,5	19,9	331,02	0,13	10,3	0,16	1,2	0	144	167	15	2,3		
2	279/331	Тфтели с соусом	100/20	8,07	6,81	9,04	10,3	154,91	0,05	0,45	36,0	0	0	25,8	90,7	18	0,74		
3	321	Капуста тушеная	180	3,7	0	5,8	16,97	135,2	0,05	30,9	0	0	0	99,8	72,3	37,17	1,45		
4	376	Чай с сахаром	180	0,06	0	0,02	13,5	54,0	0	0,03	0	0	0	2,0	0,5	0,2	0,25		
5		Хлеб пшенично - ржаной	40/30	6,8	0,9	0,28	39,6	163,63	0,09	0	0,018	0	0	19	59	18,9	2,3		
		Итого:		24,73	9,71	25,64	100,27	838,76	0,32	41,68	36,16	1,218	0	290,6	389,5	89,27	7,04		
		ВСЕГО:		58,1	40,99	38,48	183,53	1427,14	2,36	44,52	125,47	2,648	0	469,55	637,43	153,73	8,78		

№ п/п	№ рецептур	Наименование блока	Выход блока (масса порций) (г)	Содержание основных пищевых веществ					Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Мg	Fe		
																	Всего:	в том числе растительные
7. День																		
ЗАВТРАК																		
1	203	Макаронные изделия отварные с маслом	200/20	5,4	0	5	25,7	392,62	0,102	0	0,02	0,6	0	37,2	142,5	16,5	0,1	
2	288	Пшеница отварная	100	14	0,4	15,2	0,7	224	0,08	0	0,07	0,53	0	36	250	50	1,5	
3	377	Чай с сахаром и лимоном	180	0,11	0	0,01	13,68	55,8	0	2,54	0	0,001	0	12,78	3,96	2,16	0,32	
4		Хлеб пшенично - ржаной	40/10	2,4	0	13,2	19	113	0,09	0	0,02	0,44	0	10	15,3	0	0,4	
		Итого:		21,91	0,4	33,41	59,08	795,42	0,272	2,54	0,11	1,571	0	95,98	411,76	68,66	2,32	
ОБЕД																		
1	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/20	8,8	2	10,3	36	181,73	0,12	0	0,12	0,1	1,4	146,2	203	37	2,4	
2	0	Кондитерские изделия	40	2,59	0,58	1,81	28,71	149,2	0,04	0,004	22,4	0	0	6,84	24,28	8,24	0,49	
3	188	Запеканка рисовая с творогом	200/50	4,96	0,3	7,04	15,24	347,6	0,084	4,8	0	1,04	2	69,68	161,2	7,28	0,72	
4	383	Каша с молоком студень	180	8,4	2,1	8,6	17,3	189	0,07	6	0,08	0	0	0	0	0	0	
5		Хлеб пшенично - ржаной	40/20	6,8	0,9	0,28	39,6	135,6	0,09	0	0,018	0	0	19	59	18,9	2,3	
		Итого:		31,55	5,88	28,03	136,85	1003,13	0,404	10,804	22,6	1,158	3,4	241,72	447,48	71,42	5,91	
		ВСЕГО:		53,46	6,28	61,44	195,93	1798,55	0,676	13,344	22,71	2,729	3,4	337,7	859,24	140,08	8,23	

№ п/п	№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда (масса порций) (г)	Содержание основных пищевых веществ				Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Всего:	Белки (г)		Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность	В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Мг	Fe	
					в том числе растительные	в том числе животные													
8 День																			
ЗАВТРАК																			
1	302	Каша рассыпчатая с маслом	180/10	9,3	0	5,5	47,1	260	0,24	0	0,02	1,6	0	0	140,5	82,5	50,7	2,4	
2	260/331	Упругий суп с соусом	100/40	14,55	13,97	16,79	2,89	221	0,03	0,92	0	0	0	0	21,81	154,15	22,03	3,06	
3	377	Чай с сахаром и лимонном	180	0,11	0	0,01	13,68	55,8	0	2,54	0	0,001	0	0	12,78	3,96	2,16	0,32	
4		Хлеб пшеничный	40	2,4	0	13,2	19	77,8	0,09	0	0,02	0,44	0	0	10	15,3	0	0,4	
		Итого:		26,36	13,97	35,5	82,67	614,6	0,36	3,46	0,04	2,041	0	0	185,09	15516,76	74,89	6,18	
ОБЕД																			
1	108	Суп картофельный с клецками	250	9,3	2,1	9,3	20,9	254	0,14	0	0,09	0,5	0	0	124	81	14	0,9	
2	302	Каша перловая с маслом	180/10	9,1	1,1	4,4	31,11	197	0,13	0	0,08	0,04	0,07	0	15,13	146,63	97,7	3,18	
3	268/271	Котлета домашняя	100	12,2	7,2	18,8	231,6	293,6	0,18	0	0,16	0,51	0,18	0	29,99	189,7	31,14	2,01	
4	388	Напиток из шиповника	180	0,9	0	0	49,4	116,1	0,6	30	0,5	3,5	0,14	0	650	470	430	2,5	
5		Хлеб пшенично - ржаной	40/40	6,8	0,9	0,28	39,6	187	0,09	0	0	0,018	0	0	19	59	18,9	2,3	
		Итого:		36,3	11,3	32,78	372,61	1047,7	1,14	30	0,83	4,568	0,39	0,39	838,12	946,33	591,74	33,39	
		ВСЕГО:		64,66	25,27	68,28	455,28	1662,3	1,5	33,46	0,87	6,609	0,39	0,39	1023,21	16463,09	666,63	39,57	
9 День																			
ЗАВТРАК																			
1	311(2)	Каша жидкая молочная с маслом	250/10	3,9	1,5	10,66	26	223,6	0,09	1,38	68,54	0	0	0	158,45	139,68	23,99	0,59	
2	15	Сыр	30	11,6	0	6,0	0	174	0,018	2,8	0,05	0,31	0	0	100	160	35	0,3	
3		Хлеб пшеничный	40	2,4	0	13,2	19	77,8	0,09	0	0,02	0,44	0	0	10	15,3	0	0,4	
4	383	Каваро с молоком струженным	180	8,4	2,1	8,6	17,3	189	0,07	6	0,08	0	0	0	6,84	24,28	8,24	0,49	
5	0	Кондитерские изделия	40	2,59	0,58	1,81	28,71	149,2	0,04	0,004	22,4	0	0	0	0	0	0	0	
		Итого:		26,3	4,18	38,46	91,01	813,6	0,308	10,18	91,09	0,75	0	0	275,29	339,26	67,23	1,78	
ОБЕД																			
1	99	Суп из овощей	250	5,52	1	10,3	21,64	139,29	0,07	20,01	0,03	2,65	0	0	32,27	50,7	20,37	0,71	
2	321	Капустя тушеная	180	3,7	0	5,8	16,97	135,2	0,05	30,9	0	0	0	0	89,8	72,3	37,17	1,45	
3	268	Биточек с соусом	100/20	4,64	1,96	3,33	10,75	234,64	0,044	2,45	0	0,4	0	0	94,9	94,36	18	0,44	
4	377	Чай с сахаром и лимонном	180	0,11	0	0,01	13,68	55,8	0	2,54	0	0,001	0	0	12,78	3,96	2,16	0,32	
5		Хлеб пшенично - ржаной	40/30	6,8	0,9	0,28	39,6	163,63	0,09	0	0	0,018	0	0	19	59	18,9	2,3	
		Итого:		20,77	3,86	19,92	102,64	728,46	0,254	55,9	0,03	3,069	0	0	258,75	280,32	96,6	5,22	
		ВСЕГО:		47,07	8,04	58,38	193,65	1542,06	0,562	66,08	91,12	3,819	0	0	534,04	619,58	163,83	7	

№ п/п	№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (масса порции) (г)	Содержание основных пищевых веществ					Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
				Всего:	Белки (г)		Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность	В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
					в том числе растительные	в том числе животные												
10 День																		
ЗАВТРАК																		
1	289	Рацион из птицы	230/100	42,9	0,3	67,2	102,1	627,88	0,142	9,5	0,02	0,99	34	70,29	174,32	30,22	13,89	
2	388	Напиток из шиповника	180	0,9	0	0	49,4	116,1	0,6	30	0,5	3,5	0,14	650	470	430	25	
3		Хлеб пшеничный	40	2,4	0	13,2	19	77,8	0,09	0	0,02	0,44	0	10	15,3	0	0,4	
				46,2	0,3	80,4	170,5	821,78	0,832	39,5	0,54	4,93	34,14	730,29	659,62	460,22	39,29	
ОБЕД																		
1	113	Суп-лапша домашняя	250	8,12	2	13,09	34,1	201	0,04	19,1	0,09	3,62	0,9	41,9	64,7	31,4	0,93	
2	125	Картофельное отварное с маслом	190	3,66	0,07	7,16	25,32	190	0,2	26,09	36,19	0	0	24,72	195	36,77	1,48	
3	233	Рыба запеченная под молочным соусом	120	8,16	0,23	8,2	11,6	152,4	0,072	5,34	34,56	0	0	71,45	123,4	28,25	0,74	
4	389	Сок натуральный фруктово-ягодный	180	0,9	0	0	18,18	76,32	0,02	3,6	0	0	0	12,6	12,6	7,2	2,52	
5		Хлеб пшенично-ржаной	40/20	6,8	0,9	0,28	39,6	135,6	0,09	0	0	0,018	0	19	59	18,9	2,3	
		Итого:		27,64	3,2	28,73	128,8	755,32	0,422	54,13	70,84	3,638	0,9	169,67	454,7	122,52	7,97	
		ВСЕГО:		73,84	3,5	109,13	299,3	1577,1	1,254	93,63	71,38	8,568	35,04	899,96	1114,32	582,74	47,26	
		ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		626,03	206,18	660,51	2 488,26	16 542,50	12,98	402,59	614,12	42,25	67,50	5 656,49	24 237,15	2 972,20	199,21	

11 - 18

111 5