

«Утверждаю»
Директор МКОУ «Смазневская
Н.М. Жмакина



Цикличное 10 – дневное меню учреждения

МКОУ « Смазневская СОШ»

с нормами питания на 2024-2025 год.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы						белки	жиры	углеводы		
1 класса -- 4 класс возрастная категория с 7 лет до 11лет							5 класса -- 10 класс возрастная категория с 12 лет и старше								
Неделя 1							Неделя 1								
День 1							День 1								
обед	Нарезка свежих помидоров из	100	1,1	0,2	3,8	24	02а	обед	Масло сливоч. порц	10	3,12	7,57	19,57	161,3	96
	Щи со сметаной	200	0,84	0,67	3,69	24,66	30		Щи со сметаной	250	0,84	0,67	3,69	24,66	30
	Тефтели мясо- круп	90	12,64	9,49	6,47	168,73	106		Тефтели мясо- круп	90	12,64	9,49	6,47	168,73	106
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,7	4,82	27,45	180,34	65		Каша гречневая рассыпчатая	230	5,7	4,82	27,45	180,34	65
	Кисель плодов-ягод	180	0	0	19,6	80	118		Кисель плодов-ягод	200	0	0	19,6	80	118
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81		Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	214,43	81
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	01		Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	01
	Фрукты- груша	1 шт	0,3	0,3	8,8	40,0	05а								
Итого за обед			26,1	24,1	105,361	760,95					30,89	32,24	133,26	965,46	
Итого за день			26,1	24,1	105,36	760,95					30,89	32,24	133,26	965,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы						белки	жиры	углеводы		
1 класса -- 4 класс возрастная категория с 7 лет до 11лет							5 класса -- 11 класс возрастная категория с 12 лет и старше								
Неделя 1								Неделя 1							
День 2								День 2							
обед	Сыр твердый в нарезке	15	3,86	4,92	0	60,0	07	обед	Сыр твердый в нарезке	15	3,86	4,92	0	60,0	07
	Суп гороховый вегет	200	2,86	0,24	8,06	50,94	35		Суп гороховый вегет	250	2,86	0,24	8,06	50,94	35
	Бифстроганов	90	16,73	15,78	4,25	225,82	91		Бифстроганов	120	16,73	15,78	4,25	225,82	91
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	4,14	5,0	23,4	155,16	15		Макаронные изделия отварные с маслом	180	4,14	5,0	23,4	155,16	15
	Какао напиток на молоке	180	6,2	6,4	22,36	169,82	120		Какао напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	120
	Хлеб пшенич 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81		Хлеб пшенич 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81
	Фрукты-банан	1 шт	1,4	0,5	18,9	86,4	11а		Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	01
Итого за обед			38,26	33,91	97,9	855,36					39,31	40,96	93,62	904,96	
Итого за день			38,26	33,91	97,9	855,36					39,31	40,96	93,62	904,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры									
			белки	жиры	углеводы						белки	жиры	углеводы											
1 класса -- 4 класс							возрастная категория с 7 лет до 11 лет								5 класса -- 11 класс					возрастная категория с 12 лет и старше				
Неделя 1								Неделя 1																
День 3								День 3																
обед	Масло сливоч. порц	10	3,12	7,57	19,57	161,3	96	обед	Масло сливоч. порц	10	3,12	7,57	19,57	161,3	96									
	Рассольник со сметаной	200	1,69	0,95	6,12	47,37	32		Рассольник со сметаной	250/300	1,69	0,95	6,12	47,37	32									
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	9,47	4,97	4,41	100,04	88		Рыба тушеная в томате с овощами	120	9,47	4,97	4,41	100,04	88									
	Рис отварной с овощами	180	2,25	3,66	16,97	125,7	58		Рис отварной с овощами	230	2,25	3,66	16,97	125,7	58									
	Сок яблочный	180	1,0	0,2	19,8	86,0	442		Сок яблочный	200	1,0	0,2	19,8	86,0	442									
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81		Хлеб пшеничный 1 сорт	100	6,14	2,14	41,86	214,43	81									
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	01		Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	01									
Итого за обед			23,05	25,97	102,42	763,63					26,12	27,04	123,35	870,84										
Итого за день			23,05	25,97	102,42	763,63					26,12	27,04	123,35	870,84										

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы						белки	жиры	углеводы		
1 класса -- 4 класс возрастная категория с 7 лет до 11 лет							5 класса -- 11 класс возрастная категория с 12 лет и старше								
Неделя 2								Неделя 2							
День 7								День 7							
обед	Нарезка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,8	24	02а	обед	Масло сливоч. порц	10	3,12	7,57	19,57	161,3	96
	Суп крестьян со сметаной	200	1,21	0,81	6,6	46,04	37		Суп крестьян со сметаной	250	1,21	0,81	6,6	46,04	37
	Плов из птицы (рис)	200	23,68	28,01	39,53	412,71	55		Плов из птицы (рис)	230	23,68	28,01	39,53	412,71	55
	Кофейный напиток	180	2,29	2,52	10,75	72,67	126		Кофейный напиток	200	2,29	2,52	10,75	72,67	126
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81		Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	01		Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	01
Итого за обед			33,8	40,16	96,23	798,64					33,55	39,51	92,11	914,11	
Итого за день			33,8	40,16	96,23	798,64					33,55	39,51	92,11	914,11	

Прием пищи	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры									
			белки	жиры	углеводы						белки	жиры	углеводы											
1 класса -- 4 класс							возрастная категория с 7 лет до 11 лет								5 класса -- 11 класс					возрастная категория с 12 лет и старше				
Неделя 2								Неделя 2																
День 9								День 9																
обед	Масло сливоч. порц	10	3,12	7,57	19,57	161,3	96	обед	Масло сливоч. порц	10	3,12	7,57	19,57	161,3	96									
	Суп картоф.с мясн.фрикад.	200	5,83	4,56	13,59	118,80	209		Суп картоф.с мясн.фрикад.	250	5,83	4,56	13,59	118,80	209									
	Голубцы ленивые с отварным рисом	230	7,31	7,32	9,34	133,21	92		Голубцы ленивые с отварным рисом	250	7,31	7,32	9,34	153,21	92									
	Сок виноградный	180	0,54	0	29,34	123,0	399		Сок виноградный	200	0,54	0	29,34	123,0	399									
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81		Хлеб пшеничный 1 сорт	100	6,14	2,14	41,86	214,43	81									
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	01		Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	01									
Итого за обед			22,32	28,07	107,39	779,53					25,39	29,14	128,32	936,74										
Итого за день			22,32	28,07	107,39	779,53					25,39	29,14	128,32	936,74										

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры									
			белки	жиры	углеводы						белки	жиры	углеводы											
1 класса -- 4 класс							возрастная категория с 7 лет до 11 лет								5 класса -- 11 класс					возрастная категория с 12 лет и старше				
Неделя 2								Неделя 2																
День 10								День 10																
обед	Суп картофельный на м/б с макар. изд	200	1,74	0,27	7,26	57,12	34	обед	Суп картофельный на м/б с макар. изд	250	2,175	0,338	9,075	53,53	43									
	Сельдь с луком	45	4,55	3,59	1,91	58,19	364		Сельдь с луком	60	6,07	4,79	2,54	77,59	364									
	Гуляш из мяса говяд	90	14,44	16,58	3,8	224,0	259		Гуляш из мяса говяд	120	14,44	16,58	3,8	224,0	259									
	Картофельное пюре	180	2,17	3,12	5,36	82,640	56		Картофельное пюре	200	2,17	3,12	5,36	82,640	56									
	Какао напиток на молоке	180	6,2	6,4	22,36	169,82	120		Какао напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	120									
	Хлеб пшенич 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81		Хлеб пшенич 1 сорт	100	6,14	2,14	41,86	214,43	81									
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	01																	
	Фрукты-яблоко	1 шт	0,3	0,3	8,3	40,0	10а																	
Итого за обед			32,47	31,33	69,92	724,69					37,2	33,37	85,0	822,01										
Итого за день			32,47	31,33	69,92	724,69					37,2	33,37	85,0	822,01										

