

Утверждаю:
Директор МОУ «ООШ» д.Байситово
Л.В. Софронова

01.09.2024 г.

Основное двухнедельное цикличное меню
для организации питания учащихся 7- 11 лет
МОУ «ООШ» д. Байситово (Осень – зима)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню 6-ти дн 2 нед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
1 046	Икра кабачковая г/п	60	0,75	4,2	4,2	57	0,04	14,68			16,46	17,36	9,95	0,47
134	Суп крестьянский с крупой	200	2,08	4,24	11,44	92,8	0,07	16,05	0,02		34,46	51,18	21,14	0,7
97	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,03		0,04		4,72	19,62	4,46	0,44
79	Котлета «Геркулес» с соусом	90	10,42	12,81	10,5	208,71	0,15	0,93			36,78	217,43	45,68	3,17
153	Компот из сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5	0,02	0,73			3,48		17,49	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед 1-4 класс			24,13	34,66	124,81	916,73	0,43	56,85	0,06		135,33	373,53	123,71	6,93
Итого за день			24,13	34,66	124,81	916,73	0,43	56,85	0,06		135,33	373,53	123,71	6,93

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню 6-ти дн 2 нед

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
3	Салат Картофельный	60	5,4	7,39	5,03	108,41	0,04	6,75	0,01		10,47	25,2	11,13	0,41
43	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,28	96,6	0,08	4,23	0,07		37,91	70,17	26,02	0,94
789	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4,86	3	23,09	178,25	0,11				12,28	75,25	51,02	1,7
34	Котлета Загадка курица с соусом	90	9,57	10,7	16,81	212,14	0,09	5,01	40,39		24,56	133,3	19,92	1,61
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед 1-4 класс			25,67	25,4	101,79	791,62	0,38	16,09	40,47		102,47	351,16	120,89	6,19
Итого за день			25,67	25,4	101,79	791,62	0,38	16,09	40,47		102,47	351,16	120,89	6,19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)**Рацион: Меню 6-ти дн 2 нед****День: среда****Сезон: осень-зима****Неделя: 1****Возраст: 7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
91	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,68	2,9	3,9	48,41	0,02	21,93			25,89	19,95	10,31	0,37
41	Щи из свежей капусты с картофелем	200	7	7,6	6,6	123,4	0,04	14,02	0,63		37,79	38,31	16,6	0,64
251	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	138	0,08	2,85	0,06		25,81	44,95	15,58	0,58
528	Котлета рыбная Нептун с соусом	90	13,7	12,29	30,01	240,91	0,04	1,02	0,12		27,95	50,75	9,38	0,76
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед 1-4 класс			28,6	27,83	104,54	746,94	0,24	39,92	0,81		134,69	201,2	64,67	3,88
Итого за день			28,6	27,83	104,54	746,94	0,24	39,92	0,81		134,69	201,2	64,67	3,88

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)**Рацион: Меню 6-ти дн 2 нед****День: четверг****Сезон: осень-зима****Неделя: 1****Возраст: 7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
21	Салат из свеклы с р/маслом	60	0,87	5,06	5,22	69	0,01	4,06	0,01		28,82	24,94	13,2	0,87
47	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,08	17,84	103,6	0,07	9,44	0,03		19,72	38,87	16,99	0,65
284	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150	5,03	5,86	22,68	150,85	0,07				11,67		17,5	0,58
454	Котлета по-Хлыновски с соусом	90	14,12	16,42	11,29	232,47	0,07	5,35	0,15		17,99	119,39	20,51	1,94
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед 1-4 класс			29,14	31,66	100,61	752,14	0,28	18,95	0,19		95,45	230,44	81	5,57
Итого за день			29,14	31,66	100,61	752,14	0,28	18,95	0,19		95,45	230,44	81	5,57

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)**Рацион: Меню 6-ти дн 2 нед****День: пятница****Сезон: осень-зима****Неделя: 1****Возраст: 7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
47	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	60	1,03	3	5,08	51,42	0,01	9,07	0,33		19,91	10,78	6,17	0,23
39	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	0,06	19,31	0,2		43,42	51,67	23,64	1,02
321	Плов из курицы	250	20,9	17,38	44,99	403,64	0,06	3,41	0,01		26,25		30,7	1,11
153	Компот из сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5	0,02	0,73			3,48		17,49	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед 1-4 класс			27,91	24,8	116,97	782,58	0,21	32,52	0,54		105,06	101,45	86,4	3,72
Итого за день			27,91	24,8	116,97	782,58	0,21	32,52	0,54		105,06	101,45	86,4	3,72

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)**Рацион: Меню 6-ти дн 2 нед****День: суббота****Сезон: осень-зима****Неделя: 1****Возраст: 7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
1 037	Огурцы консервированные без уксуса порционно	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	3			13,8	14,4	8,4	0,36
59	Суп Агрырчишyd	200	4,2	2,4	11,4	84	0,09	11,8	0,04		24,65	48,59	21,24	0,81
97	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,03		0,04		4,72	19,62	4,46	0,44
191	Голубцы «Уралочка»	90	11,8	15,65	12,6	198,6	0,07		0,01		18		28	1,6
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед 1-4 класс			25,89	24,5	103,85	707,12	0,26	14,9	0,09		78,42	129,85	74,9	4,74
Итого за день			25,89	24,5	103,85	707,12	0,26	14,9	0,09		78,42	129,85	74,9	4,74

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)**Рацион: Меню 6-ти дн 2 нед****День: понедельник****Сезон: осень-зима****Неделя: 2****Возраст: 7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
	горошек консервированный порционно г/п	60	1,8	0,3	4,38	34,8	0,04	14,68			16,46	17,36	9,95	0,47
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,6	2	20,76	96	0,1	13,12	0,02		20,82	52,07	21,5	0,82
294	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150	6,18	4,25	24,56	152,97	0,15		0,05		17,93	82,97	30,34	0,98
75	Котлета Детская с соусом	90	10,1	18,4	7,3	227,4	0,09	1	0,05		28,96	183,11	23,66	2,73
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед 1-4 класс			24,84	25,19	101	707,39	0,44	28,9	0,12		101,42	382,75	98,25	6,53
Итого за день			24,84	25,19	101	707,39	0,44	28,9	0,12		101,42	382,75	98,25	6,53

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)**Рацион: Меню 6-ти дн 2 нед****День: вторник****Сезон: осень-зима****Неделя: 2****Возраст: 7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
91	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,68	2,9	3,9	48,41	0,02	21,93			25,89	19,95	10,31	0,37
60	Уха со взбитым яйцом с рыбой	200	10,8	2,88	10	105,6	0,08	12,8	0,04		22,59	55,86	17,5	0,83
97	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,03		0,04		4,72	19,62	4,46	0,44
437	Гуляш из курицы	100	12,7	18,05	23,9	211	0,14	9,2	0,4		28,35	328,83	46,99	4,94
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед 1-4 класс			33,59	30,22	116,63	781,73	0,33	44,03	0,48		98,8	471,5	92,06	8,11
Итого за день			33,59	30,22	116,63	781,73	0,33	44,03	0,48		98,8	471,5	92,06	8,11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)**Рацион: Меню 6-ти дн 2 нед****День: среда****Сезон: осень-зима****Неделя: 2****Возраст: 7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
29	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,02	1,11	33,6	0,02	21,93			25,89	19,95	10,31	0,37
65	Суп картофельный с клёцками	200	2,68	2,68	29,7	99,8	0,04	0,59	0,4		36		7,09	0,65
120	Пюре из бобовых с маслом	150	12,45	6,17	31,52	229,5	0,19				39,17		35	2,75
79	Котлета Мираж с соусом	90	12,2	24,73	12,81	196,83	0,1	2,93	0,14		24,17	170,66	30,55	2,6
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед 1-4 класс			31,99	36,84	118,72	755,95	0,41	25,55	0,54		142,48	237,85	95,75	7,9
Итого за день			31,99	36,84	118,72	755,95	0,41	25,55	0,54		142,48	237,85	95,75	7,9

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)**Рацион: Меню 6-ти дн 2 нед****День: четверг****Сезон: осень-зима****Неделя: 2****Возраст: 7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
1 039	Винегрет овощной	60	0,94	6,11	4,02	77,52	0,04	5,25			13,06	26,91	11,03	0,46
43	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,28	96,6	0,08	4,23	0,07		37,91	70,17	26,02	0,94
94	Рис припущенный	150	3,64	4,31	33,04	179,55	0,03	16	0,02		2,35	50,9	17,85	0,6
528	Котлета рыбная Нептун с соусом	90	13,7	12,29	30,01	240,91	0,04	1,02	0,12		27,95	50,75	9,38	0,76
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед 1-4 класс			24,12	27,05	123,93	790,8	0,25	26,6	0,21		98,52	245,97	77,08	4,29
Итого за день			24,12	27,05	123,93	790,8	0,25	26,6	0,21		98,52	245,97	77,08	4,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)**Рацион: Меню 6-ти дн 2 нед****День: пятница****Сезон: осень-зима****Неделя: 2****Возраст: 7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
47	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	60	1,03	3	5,08	51,42	0,01	9,07	0,33		19,91	10,78	6,17	0,23
39	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	0,06	19,31	0,2		43,42	51,67	23,64	1,02
7 010	Жаркое по-домашнему	250	24,9	26,24	53,08	370,3	0,33	42,71	0,1		46,61	387,69	81,84	6,61
267	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,97	81,13		55			7		2	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед 1-4 класс			32,17	33,92	117,19	727,87	0,46	126,09	0,63		128,94	489,14	122,05	8,82
Итого за день			32,17	33,92	117,19	727,87	0,46	126,09	0,63		128,94	489,14	122,05	8,82

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)**Рацион: Меню 6-ти дн 2 нед****День: суббота****Сезон: осень-зима****Неделя: 2****Возраст: 7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
21	Салат из свеклы с р/маслом	60	0,87	5,06	5,22	69	0,01	4,06	0,01		28,82	24,94	13,2	0,87
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,6	2	20,76	96	0,1	13,12	0,02		20,82	52,07	21,5	0,82
795	каша перловая с растительным маслом	150	6,02	4,8	24,77	157,05	0,06		0,15		25,88	200,81	133,59	4,58
7 041	Тефтели мясные с рисом в соусе	90	10,07	19,06	11,99	248,22	0,05				10,86	147,58	20,48	2,03
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед 1-4 класс			23,72	31,16	106,32	766,49	0,28	17,28	0,18		103,63	472,64	201,57	9,83
Итого за день			23,72	31,16	106,32	766,49	0,28	17,28	0,18		103,63	472,64	201,57	9,83

Итого за период	331,77	352,24	331,94	9227,36	3,97	447,68	44,32		1325,2	687,4	238,3	76,51
Среднее значение за период	27,6	29,4	111	768,9	0,3	37,3	3,7		110,4	307,3	103,2	6,4