

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №

17

Д. Ю. 10.2. Краснухи

_____ февраля 2025 г.

Утверждаю:

И.И. Петров



Примерное цикличное 10-ти дневное меню на завтраки, обеды на 2025 учебный год для МБОУ «СОШ №17»

День 1 понедельник 1-ая неделя дети от 7 до 11 лет

№кл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	
209/17	Запекрак													
15/17	Яйцо вареное 1/40 гр	40	5,1	4,6	0,3	63,0	22	4,8	76,8	1	0,03	0	100	
175/17	Сыр порционный	30	12,6	19,25	20,13	182,75	249	13	145	0,4	0,2	0	0	
175/17	Каша "Дружба" с маслом	210	6,2	8,5	31,6	128	170	36	170	0,8	0,1	1,8	0,1	
383/17	Какао с молоком	200	3,78	3,00	3,60	89,80	124	27	109	0,8	0	1,3	0	
ТТК	Батон пшеничный	60	4,74	0,75	28,98	140,28	20	0	0	1	0,2	0	0	
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	3,33	34,66	14	0	0	0,75	0,03	0	0	
	Итого	565	32,4	36,1	87,9	638,5	585	80,8	500,8	4,75	0,56	3,1	100,1	
	Обед													
99/17	Суп из овощей на м.к.б.	250	3,4	4,00	19,30	94,00	18	20	44	0,9	0,1	11,9	0	
268/17	Биточки из говядины	90	13,8	11,30	10,10	245,40	10	10	53	1	0,3	0	0	
202/17	Макароны отварные	150	5,4	7,5	28,5	201,9	6	8	35	0,8	0,1	0	0	
71/17	Овощи свежие (огурец или помидора)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0	1	1	0	0,5	0	0	
ТТК	Сок фруктовый	200	1	0,40	20,20	90,00	14	8	14	2,8	0,02	4	0	
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,6	0,36	6,7	69,3	28	0	0	1,5	0,2	0	0	
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,25	9,66	46,76	5	0	0	0,25	0,05	0	0	
	Итого	810	26,68	23,62	86,30	709,00	76	47	147	7	1,22	15,9	0	
	Всего:		55,84	59,72	174,22	1347,49	661	127,8	647,8	11,75	1,78	19	100,1	

День 2 вторник от 7 до 11 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
	Завтрак												
14/17	Масло сливочное	10	0,2	9,30	3,30	98,00	1	0	2	0	0	0	0,07
295/17	Котлеты рубленные из курицы	90	15,6	11,6	2,7	168	133	17	84	1,3	0,1	0,2	0,3
171/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7,30	39,84	231,00	15	133	201	4,5	0,2	0	0
377/17	Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,10	10,30	43,00	8	5	10	0,9	0	2,9	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	3,33	34,66	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,5	19,32	93,52	10	0	0	0,5	0,1	0	0
	Итого	517	29,56	29,04	78,79	668,18	177,5	169,1	344,4	8,37	0,45	3,1	0,37
	Обед												
88/17	Щи из свежей капусты на м.к.б.	250	4,8	9,00	14,00	111,00	9	18	73	1	0,1	5,2	0
54/2004	Голубцы ленив. с капуст. и соусом	100	8,1	13,7	30,3	203,2	38	12	61	1,7	0,1	4,7	0
317/17	Пюре картофельное	150	3,8	6,3	21,5	130	46	33	99	1,2	0	0,4	0,1
ТТК	КМП Йогурт 1/100	100	2,8	4,7	13,8	110	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20
376/17	Чай с сахаром	200	0,5	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0	0,1	0
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,6	0,36	6,7	69,3	28	0	0	1,5	0,2	0	0
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,25	9,66	46,76	5	0	0	0,25	0,05	0	0
	Итого	905	27,16	30,02	109,36	711,26	126	67	241	6,3	0,4	10,4	0,1
	Всего:		59,6	59,1	188,2	1379,4	303,5	236,1	585,4	14,7	0,9	13,5	0,5

	МП Йогурт 1/100	100	2,8	4,7	13,8	110	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20
	Пагу овощное с курицей	180	14,4	10,9	17,0	224,0	292	41	363	1	0,1	0	0,1
17	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,6	47,3	196	26	0	0	1,4	0,2	0	0
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,5	19,32	93,52	20	0	0	1	0,2	0	0
71/17	Овощи соленные	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0	1	1	0	0,5	0	0
	Итого:	520	21,56	16,7	97,42	623,52	561	51,5	473	3,5	0,54	0,6	20,1
	Обед												
102/17	Суп картоф.с бобовыми на м.к.б.	250	8,8	6,1	18,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5	0
260/17	Гуляш из говядины	100	9,5	9,5	22,6	187,5	16	16	23	1,1	0,1	0,6	0
202/17	Макароны отварные	150	5,4	7,5	28,5	201,9	6	8	35	0,8	0,1	0	0
350/17	Кисель из ягод	200	0,2	0,8	37,5	121,36	7	4	4	0,9	0	4,1	0
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,6	0,36	6,7	69,3	28	0	0	1,5	0,2	0	0
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,25	9,66	46,76	5	0	0	0,25	0,05	0	0
	Итого:	740	26,5	24,26	113,8	707,06	81	61	169	6,4	0,6	9,7	0
	Всего:		48,1	41,0	211,2	1330,6	642,0	112,5	642,0	9,9	1,1	10,3	20,1

День 6 понедельник 2-ая неделя от 7 до 11 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)			
	Завтрак						Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
14/17	Масло сливочное	10	0,4	18,60	6,60	196,00	1	0	2	0	0	0	0,07
174/17	Каша молочная рисовая с маслом	205	10,4	9,30	13,30	98,00	38	170	0,8	0,1	1,6	0	0
ТТК	Фрукт свежий	100	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0	9,8	0
379/17	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,20	155,00	5	4	8	0,9	0	0,1	0
ТТК	Батон пшеничный	60	4,74	0,75	28,98	140,28	20	0	0	1	0,2	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	3,33	34,66	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0
	Итого:	575	21,24	32,16	101,51	713,94	153	197	41,8	6,5	1,8	9,9	0,07
	Обед												
81/17	Борщ из свеж капусты с картоф на м.к.	250	6,8	6,20	10,00	112,00	20	32	99	1,2	0,1	5,3	0
278/17	Тефтели из говядины с соусом	90	4,35	9,8	19,7	161,2	12	21	136	1,8	0,08	0	0,06
171/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7,30	39,84	231,00	15	133	201	4,5	0,2	0	0
ТТК	Фрукт свежий	115	0,8	0,60	20,10	90,00	23	31	4,5	0	9,8	0	0
ТТК	Сок фруктовый	200	1	0,40	20,20	90,00	14	8	14	2,8	0,02	4	0
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,6	0,36	6,7	69,3	28	0	0	1,5	0,2	0	0
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,25	9,66	46,76	5	0	0	0,25	0,05	0	0
	Итого	845	26,13	24,91	126,20	800,26	99	225	454,5	11,8	10,4	9,3	0,06
	Всего		47,37	57,07	227,71	1514,2	252	422	496,3	18,3	12,4	19,2	0,13

День 7 вторник от 7 до 11 лет

№ раскл.	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)			
	Завтрак						Ca	Mg	P	Fe	B	C	A

Питание рыбный натуральный													
№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Э.Ц.	Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
202/17	Макароны отварные	150	5,4	7,5	28,5	201,9	6	8	35	0,8	0,1	0	0
278/17	Тефтели из говядины с соусом	100	10,35	9,8	29,7	161,2	12	21	136	1,8	0,08	0	0,06
ТТК	Фрукт свежий	115	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0	9,8	0
ТТК	Сок фруктовый	200	1	0,40	20,20	90,00	14	8	14	2,8	0,02	4	0
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,5	19,32	93,52	10	0	0	0,5	0,1	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	3,33	34,66	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0
	Итого:	565	17,55	18,3	98,5	543,1	121	60	216	9,9	0,35	13,8	0,06
	Обед												
208	Суп с вермишелью, картофелем и кури	255	4,8	4,00	54,00	151,00	18	20	44	0,9	0,1	11,9	0
294/17	Биточки рубленые из птицы	90	16,5	17,10	9,30	257,00	10	53	1	0,3	0	0	0
317/17	Пюре картофельное	150	3,8	6,3	14,5	130	33	99	1,2	0	0,4	0,1	0
ТТК	Фрукт свежий (яблоко)	115	0,8	0,60	20,10	90,00	23	31	4,5	0	9,8	0	0
349/17	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,6	47,3	196	26	0	0	1,4	0,2	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,6	0,36	6,7	69,3	0	0	1,5	0,2	0	0	0
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,25	9,66	46,76	5	0	0	0,25	0,05	0	0
	Итого:	850	29,7	28,96	151,90	893,30	82	203	52,2	1,6	10,5	12	0
	Всего:		47,3	47,3	250,4	1436,4	203,0	263,0	268,2	11,5	10,9	25,8	0,1

День 8 среда от 7 до 11 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Э.Ц.	Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
202/17	Макароны отварные	150	5,4	7,5	28,5	201,9	6	8	35	0,8	0,1	0	0
278/17	Тефтели из говядины с соусом	100	10,35	9,8	29,7	161,2	12	21	136	1,8	0,08	0	0,06
ТТК	Фрукт свежий	115	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0	9,8	0
ТТК	Сок фруктовый	200	1	0,40	20,20	90,00	14	8	14	2,8	0,02	4	0
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,5	19,32	93,52	10	0	0	0,5	0,1	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	3,33	34,66	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0
	Итого:	565	17,55	18,3	98,5	543,1	121	60	216	9,9	0,35	13,8	0,06
	Обед												
208	Суп с вермишелью, картофелем и кури	255	4,8	4,00	54,00	151,00	18	20	44	0,9	0,1	11,9	0
294/17	Биточки рубленые из птицы	90	16,5	17,10	9,30	257,00	10	53	1	0,3	0	0	0
317/17	Пюре картофельное	150	3,8	6,3	14,5	130	33	99	1,2	0	0,4	0,1	0
ТТК	Фрукт свежий (яблоко)	115	0,8	0,60	20,10	90,00	23	31	4,5	0	9,8	0	0
349/17	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,6	47,3	196	26	0	0	1,4	0,2	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,6	0,36	6,7	69,3	0	0	1,5	0,2	0	0	0
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,25	9,66	46,76	5	0	0	0,25	0,05	0	0
	Итого:	850	29,7	28,96	151,90	893,30	82	203	52,2	1,6	10,5	12	0
	Всего:		47,3	47,3	250,4	1436,4	203,0	263,0	268,2	11,5	10,9	25,8	0,1

День 9 четверг от 7 до 11 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Э.Ц.	Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
202/17	Макароны отварные	150	5,4	7,5	28,5	201,9	6	8	35	0,8	0,1	0	0
278/17	Тефтели из говядины с соусом	100	10,35	9,8	29,7	161,2	12	21	136	1,8	0,08	0	0,06
ТТК	Фрукт свежий	115	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0	9,8	0
ТТК	Сок фруктовый	200	1	0,40	20,20	90,00	14	8	14	2,8	0,02	4	0
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,5	19,32	93,52	10	0	0	0,5	0,1	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	3,33	34,66	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0
	Итого:	565	17,55	18,3	98,5	543,1	121	60	216	9,9	0,35	13,8	0,06
	Обед												
208	Суп с вермишелью, картофелем и кури	255	4,8	4,00	54,00	151,00	18	20	44	0,9	0,1	11,9	0
294/17	Биточки рубленые из птицы	90	16,5	17,10	9,30	257,00	10	53	1	0,3	0	0	0
317/17	Пюре картофельное	150	3,8	6,3	14,5	130	33	99	1,2	0	0,4	0,1	0
ТТК	Фрукт свежий (яблоко)	115	0,8	0,60	20,10	90,00	23	31	4,5	0	9,8	0	0
349/17	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,6	47,3	196	26	0	0	1,4	0,2	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,6	0,36	6,7	69,3	0	0	1,5	0,2	0	0	0
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,25	9,66	46,76	5	0	0	0,25	0,05	0	0
	Итого:	850	29,7	28,96	151,90	893,30	82	203	52,2	1,6	10,5	12	0
	Всего:		47,3	47,3	250,4	1436,4	203,0	263,0	268,2	11,5	10,9	25,8	0,1

День 9 четверг от 7 до 11 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Э.Ц.	Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
202/17	Макароны отварные	150	5,4	7,5	28,5	201,9	6	8	35	0,8	0,1	0	0
278/17	Тефтели из говядины с соусом	100	10,35	9,8	29,7	161,2	12	21	136	1,8	0,08	0	0,06
ТТК	Фрукт свежий	115	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0	9,8	0
ТТК	Сок фруктовый	200	1	0,40	20,20	90,00	14	8	14	2,8	0,02	4	0
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,5	19,32	93,52	10	0	0	0,5	0,1	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	3,33	34,66	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0
	Итого:	565	17,55	18,3	98,5	543,1	121	60	216	9,9	0,35	13,8	0,06
	Обед												
208	Суп с вермишелью, картофелем и кури	255	4,8	4,00	54,00	151,00	18	20	44	0,9	0,1	11,9	0
294/17	Биточки рубленые из птицы	90	16,5	17,10	9,30	257,00	10	53	1	0,3	0	0	0
317/17	Пюре картофельное	150	3,8	6,3	14,5	130	33	99	1,2	0	0,4	0,1	0
ТТК	Фрукт свежий (яблоко)	115	0,8	0,60	20,10	90,00	23	31	4,5	0	9,8	0	0
349/17	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,6	47,3	196	26	0	0	1,4	0,2	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,6	0,36	6,7	69,3	0	0	1,5	0,2	0	0	0
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,25	9,66	46,76	5	0	0	0,25	0,05	0	0
	Итого:	850	29,7	28,96	151,90	893,30	82	203	52,2	1,6	10,5	12	0
	Всего:		47,3	47,3	250,4	1436,4	203,0	263,0	268,2	11,5	10,9	25,8	0,1

продукт свежий		115	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0	9,8	0
Кисель из ягод		200	0,2	0,8	37,5	121,36	7	4	4	0,9	0	4,1	0
К	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	3,33	34,66	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0
ТТК	Батон пшеничный	60	4,74	0,75	28,98	140,28	10	0	0	0,5	0,1	0	0
	Итого	595	29,04	24,89	104,21	661,30	136,5	75,1	154,4	9,07	0,15	21,1	0
Обед													
96/17	Рассольник Ленинградский на м.к.б	250	2,2	5,20	16,60	175,00	26	99	1,2	0,1	7,1	0	0
ТТК	КМП Йогурт 1/100	100	2,8	4,7	13,8	110	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20
223/17	Запеканка из творога со спущ. молоком	170	19,5	15,40	47,55	311,00	292	41	363	1	0,1	0	0,1
376/17	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	8	5	10	0,9	0	2,9	0
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,25	9,66	46,76	5	0	0	0,25	0,05	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,6	0,36	6,7	69,3	28	0	0	1,5	0,2	0	0
	Итого	780	28,9	26,01	104,41	753,06	582	155,5	484,2	3,85	7,49	3,5	20,1
Всего			57,9	50,9	208,6	1414,4	718,5	230,6	638,6	12,9	7,6	24,6	20,1

День 10 пятница от 7 до 11 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	
	Завтрак													
260/17	Гуляш из говядины с доб. субпрод.	100	9,5	9,5	22,6	154	16	16	23	1,1	0,1	0,6	0	0
317/17	Пюре картофельное	150	3,8	6,3	21,5	130	46	33	99	1,2	0	0,4	0,1	
348/17	Компот из сухофруктов	200	5	2,5	56	198	1	0	0	0,1	0	0	0	
ТТК	Хлеб ржаной	60	4	0,72	10	104	28	0	0	1,5	0,2	0	0	
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,5	19,32	93,52	10	0	0	0,5	0,1	0	0	
	Итого	550	25,46	19,52	129,42	679,52	101	49	122	4,4	0,4	1	0,1	
	Обед													
96/17	Су картофельный с рыбными конс.	250	5,5	5,70	16,60	75,30	26	99	1,2	0,1	7,1	0	0	
234/17	Биточки рыбные	90	14,6	11,90	45,20	128,60	8	20	91	0,9	0,1	0,5	0	
304/17	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	210	1	19	62	0,5	0	0	0	
ТТК	Сок фруктовый	200	1	0,40	20,20	90,00	14	8	14	2,8	0,02	4	0	
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,6	0,36	6,7	69,3	28	0	0	1,5	0,2	0	0	
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,25	9,66	46,76	5	0	0	0,25	0,05	0	0	
ТТК	Фрукт свежий	115	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0	9,8	0	
	Итого	730	29,78	25,51	146,96	709,96	77	146	168,2	5,8	7,47	14,3	0	
	Всего:		55,2	45,0	276,4	1389,5	178,0	195,0	290,2	10,2	7,9	15,3	0,1	
	Итого: по меню:		535,7	512,2	2170,4	13877,8	3822,4	1908,0	5240,9	119,8	51,0	207,8	181,4	
	Среднее за день:		53,6	51,2	217,0	1387,8	382,2	190,8	524,1	12,0	5,1	20,8	18,1	

Накопительная ведомость на обеды с 7 до 11 лет

Наименование продуктов	норма в день	факт в день	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	норма 10 дн	факт 10 дн
Хлеб ржаной	28	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	280	400
Хлеб пшеничный	52,5	27	35	20		40	20	35	35	35	20	30	525	270
Мука пшеничная	5,25	5,2			9		11	9		9		14	52,5	52
Крупы, бобовые	15,75	16				20	15	50		10		65	157,5	160
Макаронные изделия	5,25	11,2	51				51			10			52,5	112
Картофель	65,45	68,4	37	142	80	132	31	40	124	28	25	45	654,5	684
Овощи свежие, зелень	98	92,2	140	120	140		85	120	112	65	65	75	980	922
Фрукты (плоды) сухие	5,25	5			25					25			52,5	50
Соки, напитки витаминизир	70	60	200					200				200	700	600
Мясо на кости 1 кат	24,5	31,5	75	32		45	53	38	32		40		245	315
Цыпленок 1 кат (куры 1 к)	12,25	15			80					70			122,5	150
Рыба-филе	20,3	14										140	203	140
Масло сливочное	10,5	10,5	10	10	10	10	10	10	10	10	15	10	105	105
Масло растительное	5,25	5,4	5	5	5	7	7	5	5	5	5	5	52,5	54
Сахар	14	14		15	21	25	16		15	18	30		140	140
Чай	0,35	0,4		2							2		3,5	4
Соль	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05	10,5	10,5
Творог 5-9%	15	14									140		150	140
Молоко (2,5%, 3,2%)	105	86		20		200		200	200	190	50		1050	860
Кисломолочные продукты	52,5	30		100	100						100		525	300
Фрукты (плоды) свежие	70	40					40	120		120		120	700	400
Сметана	3,5	3,5									35		35	35
Сыр	3,5	3,5							35				35	35
Яйцо	0,35	0,33	0,5					0,6	0,5	0,4	0,8	0,5	3,5	3,3
Какао	0,35	0,35				3,5							3,5	3,5
Кофейный напиток	0,7	0,7							7				7	7
Дрожжи х/п	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,7	0,7
Специи	0,7	0,45	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	7	7
Крахмал	1,05	0,75					7,5						10,5	7,5
Субпродукты	10,5	4				40							105	40