

Согласовано:

Директор:
ФИО *Шавишова В.А.*
Подпись *Шавишова В.А.*
01 января 2024 г.



Утверждаю:
ИП Штейман
Подпись



Примерное циклическое 10-ти дневное меню на завтраки, обеды на 2024 учебный год
для МБОУ "СОШ № 17" г. Балахны Нижегородской области

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

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки,	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)			
							Са	Mg	P	Fe	B	C	A	
Завтрак														
97	Сыр (породный)	20	3,2	7,10	0,00	54,20	294	15	174	0,3	0,01	0,2	0,06	
ТТК	Кондитерское изделие в инд. Упаковке	20	4,5	2,4	9,4	14	6,9	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,40	15,43	44,00	8	42	28	0,6	0,04	10	0	
272	Каша манная с маслом	185	2,67	5,68	14,40	192,50	111	18	106	1,13	0,07	1,13	0,05	
376	Чай с сахаром	200	2,9	2,5	24,8	132	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0	
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	47	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0	
ТТК	Батон пшеничный	20	4	0,72	10	104	6,9	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	
	Всего:	565	19,25	19,00	83,69	587,70	448,4	116,9	427,8	5,08	0,29	11,36	0,11	
Обед														
209	Рыбное вареное-1/40-гр	40	5,1	4,6	0,3	63,0	22	4,8	76,8	1	0,03	0	100	
165	Суп картоф с бобовыми и курицей	210	4,39	4,21	13,10	108,00	30,47	28,24	69,75	1,16	0,19	4,65	0	
293	Курица запеченая	90	5,3	13,20	0,56	216,00	52	30	194	1,8	0,08	16	0,11	
469	Макаронны отварные	130	5,52	4,52	26,45	168	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21	
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	56,96	114,00	14,2	5,14	4,39	0,95	0,01	0,9	0	
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0	
ТТК	Хлеб ржаной	20	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0	
	Всего:	730	26,0	27,61	117,00	820,00	138,63	110	446,91	7,59	0,45	21,55	121,11	
	Итого:		45,3	46,6	200,7	1407,7	587,03	226,9	874,71	12,67	0,74	32,91	121,22	

День 2 Вторник от 7 до 11 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)						
							Са	Мг	Р	Fe	В	С	А				
	<i>Завтрак</i>																
96	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	8,30	0,10	75,00	1	0	2	0	0	0	0,07				
420/ТТК	Йогурт 1/100 гр	100	2,5	2,9	9	71	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20				
307	Омлет натуральный	150	16	8,53	50,20	334,00	84	14	182	2	0,06	0	0,2				
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0				
ТТК	Батон пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0				
	<i>Весов:</i>	505	20,25	19,95	83,96	587,00	323,7	32,5	314,2	2,78	0,13	0,63	20,27				
	<i>Обед</i>																
144	Щи из свежей капусты с картоф и кур	210	11	15,30	37,85	270,00	34,66	17,8	38,1	0,64	0,04	14,77	0				
667	Щициель рубленый из кур	90	8	6	22,7	133	15,66	20,11	165,02	1,37	129,71	1,94	39,77				
473	Пюре картофельное	150	3,5	5,6	18,2	174	36,98	27,75	86,6	1	0,14	18,16	25,5				
389	Сок фруктовый	200	0,05	0	28,5	141	14	8	14	2,8	0,02	4	0				
ТТК	Хлеб ржаной	80	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0				
	<i>Весов:</i>	730	26,6	27,6	117,3	822,0	111,8	87,8	351,1	7,0	130,0	38,9	65,3				
	<i>Итого</i>		46,8	47,6	201,2	1409,0	435,5	120,3	665,3	9,8	130,1	39,5	85,5				

День 3 среда

Дети от 7 до 11 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)						
							Са	Мг	Р	Fe	В	С	А				
	<i>Завтрак</i>																
70/71	Овощи натур солёные/свежие	60	8,19	2,16	4,37	40,14	11,5	7	12	0,3	0,01	1,75	0				
420	Запеканка картофельная с мясом	180	0,25	12,6	14	110	20	44	236	3,6	0,08	1,2	0,18				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,09	32,00	113,00	32,4	16,8	36,8	0,7	0,01	0,72	0				
ТТК	Батон пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0				
ТТК	Хлеб ржаной	20	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0				
	<i>Весов:</i>	500	14,72	15,77	70,03	414,14	79	88,5	349,6	6,17	0,18	3,67	0,18				
	<i>Обед</i>																
97	Сыр (порциями)	10	7,1	9,10	0,00	111,00	294	15	174	0,3	0,01	0,2	0,06				
135	Борщ с капуст, картофелем на мясн бу	200	0,5	0,20	37,00	73,00	35,49	21	42,6	0,96	0,04	8,23	0				
278	Тертый из говядины с соусом	100	6,86	10,2	11,5	193	12	21	136	1,8	0,08	0	0,06				
469	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	4,66	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21				
420/ТТК	КМЛ питьевой	200	2,5	2,9	26	171	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20				
ТТК	Хлеб ржаной	60	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0				
	<i>Весов:</i>	720	26,48	27,64	110,95	820,00	579,85	102,72	547,17	5,44	0,28	9,03	41,12				
	<i>Итого:</i>		41,2	43,405	180,98	1234,14	658,85	191,22	896,77	11,61	0,46	12,7	41,3				

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)				
							Са	Мг	Р	Fe	В	С	А	
	Завтрак													
386	Котлета из говядины	90	8,9	13	15,3	165	8	14	90,66	1,2	0,053	0	0,04	
457	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155	5,8	4,1	34	244	14,82	135,8	203,93	4,56	0,21	0	21	
376	Чай с сахаром	200	2,9	2,5	24,8	132	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0	
ТТК	Батон пшеничный	60	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0	
	Весов:	505	19,18	19,8	83,76	588	38,52	157,8	314,79	6,44	0,293	0,03	21,04	
	Обед													
166	Суп картоф с макарон изд и курицей	260	6,5	13,60	19,80	241,00	23	25	64	1	0,11	8	0,2	
320	Запеканка из творога со ступеным	160	5	10,50	51,00	190,00	230	35,83	230	1,2	0,083	0	0	
582	Какао с молоком	200	9,42	2,5	24,8	132	121	14	90	1	0,04	1	0,01	
ТТК	Батон пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0	
ТТК	Хлеб ржаной	50	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0	
	Весов:	700	26,5	27,5	115,3	744,0	389,1	95,5	448,8	4,8	0,3	9,0	0,2	
	Итого:		45,7	47,3	199,0	1302,0	427,6	253,3	763,6	11,2	0,6	9,0	21,3	

День 5 пятница

от 7 до 11 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)				
							Са	Мг	Р	Fe	В	С	А	
	Завтрак													
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,40	15,43	44,00	8	42	28	0,6	0,04	10	0	
96	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	8,30	0,10	75,00	1	0	2	0	0	0	0,07	
97	Сыр (порциями)	15	3,2	7,10	0,00	54,20	294	15	174	0,3	0,01	0,2	0,06	
273	Каша молочная "Дружба" с маслом	155	14,7	3,60	35,00	246,00	116	34	145	1,5	0,1	0,17	0,05	
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	15,00	114,00	14,2	5,14	4,39	0,95	0,01	0,9	0	
ТТК	Батон пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0	
	Весов:	525	20,1	19,76	75,19	580,20	437,8	102,74	370,79	3,75	0,19	11,27	0,18	
	Обед													
157	Суп из овощей с мясом	260	12	11,87	24,2	321,1	30	22	53	0,8	0,08	11	0,22	
350	Щипель рыбный натуральный	90	5,63	10,9	7,98	207	56,7	34,3	194,64	2,8	0,05	3,7	0,6	
459	Рис отварной	150	3,65	3,96	36,67	102,4	1,37	16,34	60,95	0,63	0,09	0	27	
389	Сок фруктовый	200	0,05	0	28,5	141	14	8	14	2,8	0,02	4	0	
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0	
ТТК	Хлеб ржаной	20	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0	
	Весов:	740	26,91	27,65	117,01	922,5	117,17	101,34	387,39	8,5	0,26	18,7	27,82	
	Итого:		47,1	47,4	192,2	1502,7	555,0	204,1	758,2	12,3	0,5	30,0	28,0	

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

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)			
							Са	Мг	Р	Fe	В	С	А
	<i>Завтрак</i>												
ТТК	Кондитерское изделие в инд. Упаковке	20	4,5	7,2	9,4	66	6,9	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0
209	Яйцо вареное 1/40 гр	40	5,1	4,6	0,3	63,0	22	4,8	76,8	1	0,03	0	100
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,40	15,43	44,00	8	42	28	0,6	0,04	10	0
272	Каша рисовая молочная с маслом	155	4,95	6,98	20,00	134,20	106	30	130	1,13	0,05	1,13	0,05
389	Сок фруктовый	200	0,05	0	28,5	141	14	8	14	2,8	0,02	4	0
ТТК	Батон пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0
	<i>Всего:</i>		555	19,38	83,27	495,20	161,5	104,6	301	6,73	0,23	15,13	100,05
	<i>Обед</i>												
165	Суп картофель с бобовыми и курицей	205	4,39	4,21	13,10	108,00	30,47	28,24	69,75	1,16	0,19	4,65	0
293	Курица запеченная	90	7,8	16,50	1,08	206,00	52	30	194	1,8	0,08	16	0,11
457	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,3	1,2	53,7	216	14,82	135,8	203,93	4,56	0,21	0	21
420/ТТК	КМЛП питьевой	200	2,5	2,9	26	171	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20
ТТК	Хлеб ржаной	60	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0
	<i>Всего:</i>	705	23,99	25,53	103,88	805,00	330,79	218,64	625,08	8,79	0,57	21,25	41,11
	<i>Итого:</i>		40,55	44,91	187,15	1300,2	492,29	323,24	926,08	15,52	0,8	36,38	141,16

День 7 вторник от 7 до 11 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)			
							Са	Мг	Р	Fe	В	С	А
	<i>Завтрак</i>												
96	Масло сливочное (порциями)	15	1,25	6,48	0,10	75,00	1	0	2	0	0	0	0,07
667	Шницель рубленый из кур	90	8	6	22,7	166	15,66	20,11	165,02	1,37	0	1,94	39,77
469	Макаронные отварные	150	6,52	4,52	26,45	168	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
582	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	132	121	14	90	1	0,04	1	0,01
ТТК	Батон пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0
	<i>Всего:</i>	505	19,25	19,70	83,71	586,00	147,12	61,83	311,59	3,88	0,04	2,94	60,85
	<i>Обед</i>												
144	Ши из свежей капусты с картоф и мясом	255	7,1	7,10	62,60	171,70	34,66	17,8	38,1	0,64	0,04	14,77	0
367	Жаркое по-домашнему	180	15,43	19,32	16,08	319	26	43	228	3,6	0,12	6	0,02
389/17	Сок фруктовый	200	0,05	0	28,5	141	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0
ТТК	Хлеб ржаной	80	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0
	<i>Всего:</i>	715	26,58	27,14	117,18	735,7	81,26	76,3	316,3	5,69	0,21	20,8	0,02
	<i>Итого:</i>		45,83	46,84	200,89	1333,7	228,38	138,13	627,89	9,57	130,05	23,74	60,87

День 8 среда ОТ 7 до 11 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)						Витамины (мг)				
							Са	Мг	Р	Fe	В	С	А				
	Завтрак																
420/ТТК	Йогурт 1/100 гр	100	2,5	2,9	9	71	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20				
320	Запеканка из творога со стуч. молоком	160	12,3	10,50	40,40	332,00	276	43	384	1,44	0,1	0	0				
376	Чай с сахаром	200	2,9	2,5	24,8	132	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0				
ТТК	Батон пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0				
	Всево:	500	19,3	16,1	83,9	582,0	514,7	61,5	514,2	2,22	0,17	0,63	20				
	Обед																
153	Рассолыник Ленинградский на м/б	200	5,2	5,8	2	215	25	26	73	1	0,09	8	0,2				
386	Коплета из говядины	90	3,78	8,6	11,82	220	8	14	90,66	1,2	0,053	0	0,04				
469	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,09	32,00	113,00	32,4	16,8	36,8	0,7	0,01	0,72	0				
ТТК	Хлеб ржаной	60	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0				
	Всево:	700	19,2	19,73	82,27	820	80,76	92,02	285,03	5,18	0,263	8,72	21,24				
	Итого:		38,5	35,8	166,1	1402,0	595,5	153,5	799,2	7,4	0,4	9,4	41,2				

День 9 четверг ОТ 7 до 11 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)						Витамины (мг)				
							Са	Мг	Р	Fe	В	С	А				
	Завтрак																
70/71	Овощи натур солёные/ свежие	60	0	0,00	4,37	40,14	11,5	7	12	0,3	0,01	1,75	0				
209	Яйцо вареное 1/40 гр	40	5,1	4,6	0,3	63,0	22	4,8	76,8	1	0,03	0	100				
331	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,2	13,2	7,98	307	56,7	34,3	194,64	2,8	0,05	3,7	0,6				
473	Пюре картофельное	150	3,5	5,6	18,2	145	36,98	27,75	86,6	1	0,14	18,16	25,5				
389	Сок фруктовый	200	0,05	0	28,5	141	14	8	14	2,8	0,02	4	0				
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	6,9	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0				
ТТК	Хлеб ржаной	20	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0				
	Всево:	590	24,41	24,32	78,99	847,14	158,58	109,15	466,24	9,87	0,36	27,61	126,1				
	Обед																
ТТК	Кондитерское изделие в инд. Упаковке	20	4,5.	10	9,4	14	6,9	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0				
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,40	15,43	44,00	8	42	28	0,6	0,04	10	0				
154	Суп картоф. с рыбными консервами.	210	3,6	2,20	18,00	117,00	25	32	78	1,2	0,13	12	0,2				
1046	Омлеты со стученым молоком	180	8	6	22,7	333	15,66	20,11	165,02	1,37	129,71	1,94	39,77				
376	Чай с сахаром	200	2,9	2,5	24,8	132	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0				
ТТК	Хлеб ржаной	60	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0				
	Всево:	770	23,4	21,82	100,33	744,00	77,16	122,81	356,02	5,42	129,99	23,97	39,97				
	Итого		47,8	46,1	179,3	1591,1	235,7	232,0	822,3	15,3	130,4	51,6	166,1				

День 10 пятница от 7 до 11 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углева	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)							
							Са	Мг	Р	Fe	В	С	А				
	Завтрак																
97	Сыр (порциями)	15	3,2	7,10	0,00	64,20	294	15	174	0,3	0,01	0,2	0,06				
278	Тефтели из говядины с соусом	100	7,6	3,85	11,5	223	12	21	136	1,8	0,08	0	0,06				
459	Рис отварной	150	0,32	3,96	22,4	102,4	1,37	16,34	60,95	0,53	0,03	0	27				
420/ТТК	КМЛ питательной	200	2,5	2,9	26	151	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20				
ТТК	Батон пшеничный	35	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0				
ТТК	Хлеб ржаной	20	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0				
	Всего:	520	19,2	18,7	79,6	681,6	545,47	83,54	545,75	4,3	0,24	0,8	47,12				
	Обед																
135	Борщ с капуст., картофелем и курцей	205	1,45	3,93	30,20	116,50	35,49	21	42,6	0,96	0,04	8,23	0				
364	Печень по-строгановски	100	14,3	18,5	14,5	394	14	15	231	5	0,19	13	5,58				
469	Макаронь отварные	150	5,52	4,52	24,5	168	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21				
389	Сок фруктовый	200	0,05	0	28,5	141	14	8	14	2,8	0,02	4	0				
ТТК	Хлеб ржаной	60	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0				
	Всего:	715	25,32	27,67	107,70	923,50	78,85	79,22	372,17	11,04	0,36	25,23	26,58				
	Итого:		44,5	46,4	187,3	1605,1	624,3	162,8	917,9	15,3	0,6	28,0	73,7				
	Итого, по меню:		443,2	452,4	1894,9	14077,7	4840,2	2005,4	8052,0	120,6	394,6	271,2	780,4				
	Среднее за день:		44,62	45,62	191,9	1410	469,93	231,94	858,9	13,27	26,57	30,45	68,74				
	Итого по завтраку:		192,2	192,5	806,0	5951,0	2854,8	919,1	3916,0	51,2	131,9	74,1	395,9				
	Итого по обеду:		251,0	259,9	1088,8	8126,7	1985,4	1086,3	4136,0	69,4	262,7	197,1	384,5				