

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Кирсановская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»
директор МАОУ Кирсановская СОШ
И.Э. Емельянова
от « 30 » августа 2024

ОСНОВНОЕ
10-ти дневное меню
для организации питания обучающихся 7-11 лет
МАОУ Кирсановская СОШ
осеннее-зимний период
2024-2025 учебный год

с. Кирсановка

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая

Возраст: 7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2022	54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	9,0	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,11	39	0	132	5,25	75	0,15
2022	54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	20,0	8,6	11,3	34,3	272,8	0,21	0,52	40,2	0	157,64	62,83	233,38	1,83
2022	54-2гн	Чай с сахаром	200	1,5	0,2	0	6,4	26,8	0	0,04	0,3	0	66,8	3,83	7,18	0,73
2022	Пром.	Хлеб пшеничный	45	2,2	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0	0	0	9	6,3	29,5	0,5
2022	Пром.	Хлеб ржаной	25	1,5	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
2022	Пром.	Мандарин	140	28,0	1,1	0,3	10,5	49	0,08	53,2	14	0	49	15,4	23,8	0,14
Итого за прием пищи:			625	62,2	18,5	16,7	81,7	550,5	0,4	53,87	93,5	0	422,47	105,36	408,11	4,33
Всего за день:			625	62,2	18,5	16,7	81,7	550,5	0,4	53,87	93,5	0	422,47	105,36	408,11	4,33
Сбалансированность:					1	0,9	4,42									

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая

Возраст: 7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2022	23	Салат из капусты с яблоком	60	6,7	0,6	0	1,2	7,4	0,02	0,8	6	0	3,52	3,65	10,79	0,12
2022	437	Гуляш из птицы	100	24,5	12,7	18	3,2	180,7	0,06	2,01	293,19	0	87,19	17,77	51,18	0,89
2022	54-2г	Макароны отварные	150	7,5	4,7	6,2	26,5	180	0,01	0,3	6,9	0	103,48	9,92	46,33	0,78
2022	54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	3,7	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,3	6,9	0	103,48	9,92	46,33	0,78
2022	Пром.	Хлеб ржаной	25	1,5	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
2022	Пром.	Хлеб пшеничный	45	2,2	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0	0	0	9	6,3	29,5	0,5
2022	Пром.	Яблоко	120	21,6	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	12	6	0	19,2	10,8	13,2	2,64
Итого за прием пищи:			700	67,7	25,2	26,5	81,8	620,5	0,24	15,41	318,99	0	334,62	70,11	236,83	6,69
Всего за день:			700	67,7	25,2	26,5	81,8	620,5	0,24	15,41	318,99	0	334,62	59,17	236,83	6,69
Сбалансированность:					1	0,99	2,7									

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая

Возраст: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2022	54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	150	12,0	3,6	4,7	17	124,5	0,06	0,29	20,76	0	84,73	16,45	110,94	0,42
2022	54-1т	Запеканка из творога	75	42,0	14,8	5,3	10,8	150,6	0,03	0,14	25,56	0	111,96	16,22	145,34	0,43
2022	54-2гн	Чай с сахаром	200	1,5	0,2	0	6,4	26,8	0	0,04	0,3	0	66,08	3,83	7,18	0,73
2022	Пром.	Джем из абрикосов	10	2,0	0,1	0	7,2	29	0	0,24	0,01	0	1,2	0,9	1,8	0,04
2022	Пром.	Хлеб пшеничный	45	2,2	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0	0	0	9	6,3	29,5	0,5
2022	Пром.	Хлеб ржаной	25	1,5	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
2022	Пром.	Мандарин	100	20	0,8	0,2	7,5	35	0,06	38	10	0	35	11	17	0,1
Итого за прием пищи:			605	81,2	24,6	10,9	79,4	514,1	0,25	38,71	56,63	0	316,72	66,45	351,01	3,2
Всего за день:			605	81,2	24,6	10,9	79,4	514,1	0,25	38,71	56,63	0	316,72	66,45	351,01	3,2
Сбалансированность:					1	0,44	3,23									

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая Возраст: 7-11лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2022	54	Плов	150	40,00	4,5	5,5	26,5	173,7	0,14	10,91	8,34	0	62,08	33,33	108,62	1,18
2022	54-2з	Свежий огурец	60	6,00	0,8	0,1	2,5	14,4	0,08	0,94	295,32	0	51,14	43,87	189,48	1,04
2022	Пром	Банан	120	12,20	0,7	1,5	1,9	23,8	0,01	0,1	6,96	0	21,91	2,67	17,31	0,04
2022	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	14,00	3,9	2,9	11,2	86	0,0	1,1	0,0	0	13,4	4,6	5,1	0,5
2022	Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,50	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0	0	0	6	4,2	19,5	0,33
2022	Пром.	Хлеб ржаной	20	1,20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0	0	0	7	9,4	31,6	0,78
Итого за прием пищи:			580	74,90	13,5	10,4	63,6	402,1	0,33	12,47	323,91	0	296,45	124,14	473,3	4,43
Всего за день:				74,90	13,5	10,4	63,6	402,1	0,33	12,47	323,91	0	296,45	124,14	473,3	4,43
Сбалансированность:					1	0,56	2,64									

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник

Сезон: осенне- зимний

Неделя: вторая

Возраст:7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2022	54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	18,0	8,3	10,1	37,6	274,9	0,18	0,54	41,63	0	143,12	48,96	186,05	1,32
2022	54-21гн	Какао с молоком	200	14,0	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,68	17,25	0	167,68	34,32	130,28	1,09
2022	Пром.	Хлеб пшеничный	45	2,2	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0	0	0	9	6,3	29,25	0,5
2022	Пром.	Хлеб ржаной	25	1,5	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
2022	Пром.	Мандарин	140	28,0	1,1	0,3	10,5	49	0,08	53,2	14	0	49	15,4	23,8	0,14
Итого за прием пищи:			610	63,7	19,2	14,6	91,1	572,5	0,4	54,42	72,88	0	377,55	116,73	408,88	4,03
Всего за день:			610	63,7	19,2	14,6	91,1	572,5	0,4	54,42	72,88	0	377,55	116,73	408,88	4,03
Сбалансированность:					1	0,76	4,74									

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Возраст: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2022	54-3з	Помидор в нарезке	60	8,00	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	0	8,4	12	15,6	0,54
2022	54-2г	Макароны отварные с овощами	150	18,00	4,7	6,2	26,5	180,7	0,06	2,01	293,19	0	87,19	17,77	51,18	0,89
2022	54-25м	Курица тушеная с морковью	100	32,0	14,1	5,8	4,4	126,4	0,05	1,31	286,32	0	34,93	54,51	112,34	1
2022	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	2,00	0,2	0,1	6,6	27,9	0	1,16	0,38	0	67	4,56	8,52	0,77
2022	Пром.	Хлеб пшеничный	45	2,2	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0	0	0	9	6,3	29,25	0,5
2022	Пром.	Хлеб ржаной	25	1,5	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
Итого за прием пищи:			580	63,7	24,8	12,9	70,3	496	0,25	19,48	659,69	0	215,27	106,89	256,39	4,68
Всего за день:			580	63,7	24,8	12,9	70,3	496	0,25	19,48	659,69	0	215,27	106,89	256,39	4,68
Сбалансированность:					1	0,52	2,83									

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Возраст: 7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2022	54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	9,00	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,11	39	0	132	5,25	75	0,15
2022	54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	18,00	7,1	5,8	26,7	187,3	0,15	0,5	23,93	0	131,91	78	175,38	2,34
2022	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	14,00	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,52	13,29	0	148,32	30,67	106,79	1,06
2022	Пром.	Хлеб пшеничный	45	2,2	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0	0	0	9	6,3	29,25	0,5
2022	Пром.	Хлеб ржаной	25	1,5	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
2022	Пром.	Яблоко	120	22,00	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	12	6	0	19,2	10,8	13,2	2,64
Итого за прием пищи:			605	66,7	20,1	14,3	80,2	528,5	0,33	13,13	82,22	0	449,18	142,77	439,12	7,67
Всего за день:			605	66,7	20,1	14,3	80,2	528,5	0,33	13,13	82,22	0	449,18	142,77	439,12	7,67
Сбалансированность:					1	0,71	3,99									

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Возраст: 7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2022	54-20з	Салат из капусты с яблоком	60	6,70	0,6	0	1,2	7,4	0,02	0,8	6	0	3,52	3,65	10,79	0,12
2022	54-1о	Рис отварной	150	10,10	3,6	4,7	17	124,5	0,06	0,3	182,79	0	109,5	16,75	202,67	2,09
2022	437	Гуляш из птицы	100	24,5	12,7	18	3,2	180,7	0,06	2,01	293,19	0	87,19	17,77	51,18	0,89
2022	54-2гн	Чай с сахаром	200	1,50	0,2	0	6,4	26,8	0	0,04	0,3	0	66,08	3,83	7,18	0,73
2022	Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,00	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	0	12	8,4	39	0,66
2022	Пром.	Хлеб ржаной	30	1,80	2,0	0,3	12,7	105,8	0,1	0	0,0	0	5,4	5,7	26,1	1,2
2022	Пром.	Мандарин	140	28,00	2	0,4	10	51,2	0,05	53,2	14	0	10,5	14,1	47,4	1,17
Итого за прием пищи:			740	75,60	25,7	23,9	80	637	0,28	54,34	203,09	0	250,6	62,13	330,84	4,91
Всего за день:			740	75,60	25,7	23,9	80	637	0,28	54,34	203,09	0	250,6	62,13	330,84	4,91
Сбалансированность:					1	0,91	2,87									

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Возраст: 7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2022	54-2з	Огурец в нарезке	60	6,00	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	0	13,8	8,4	25,2	0,36
2022	54-10г	Картофель отварной в молоке	150	18,00	4,5	5,5	26,5	173,7	0,14	10,91	8,34	0	62,08	33,33	108,62	1,18
2022	54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	40,90	8,7	8,8	4,9	133,1	0,03	0,28	1,11	0	15,64	13,16	92,28	1,18
2022	54-5соус	Соус молочный натуральный	20	3,00	0,7	1,5	1,9	23,8	0,01	0,1	6,96	0	21,91	2,67	17,31	0,04
2022	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	2,00	0,2	0,1	6,6	27,9	0	1,16	0,38	0	67	4,56	8,52	0,77
2022	Пром.	Хлеб пшеничный	45	2,20	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0	0	0	9	6,3	29,25	0,5
2022	Пром.	Хлеб ржаной	25	1,50	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
Итого за прием пищи:			600	73,60	19,7	16,7	71,9	515,2	0,3	18,45	22,79	0	198,18	80,17	320,68	5,01
Всего за день:			600	73,60	19,7	16,7	71,9	515,2	0,3	18,45	22,79	0	198,18	80,17	320,68	5,01
Сбалансированность:					1	0,85	3,65									

