

Утверждено

Директором МБОУ "ООШ"

с. Перетино ПМО

Марковой Т.А.

Приказ №94 от 25.08.2025г.



Цикличное десятидневное меню (завтрак) для организации питания детей 12 лет и старше

в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
"Основная общеобразовательная школа" с. Перетино

№	Наименование блюда		Пищевые вещества в (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 1						
202	Каша гречневая рассыпчатая	230	12,77	9,76	50,87	37,32
364	Соус томатный	30	0,2	1,8	2,1	22,3
347	Котлета мясная п/ф	90	15,84	11,07	13,5	218,7
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
150	Икра кабачковая консервированная	60	1,9	8,9	7,7	118
573	Хлеб пшеничный	40	7,6	0,32	19,68	93,6
	Итого	650	38,51	31,95	103,2	527,92
	ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ					
	Всего	650	38,51	31,95	103,2	527,92

№	Наименование блюда		Пищевые вещества в (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 2						
139	Суп молочный с макаронных изделий	255	7,35	8,27	25,12	204,26
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
79	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66
75	Сыр полутвердый порционно	15	3,48	4,43	0	53,7
573	Хлеб	40	3	0,32	19,68	93,6
582	Молочный десерт Ломтишка	34	5,4	11,7	7,4	159
	Итого	554	19,51	32,07	61,63	614,56
	ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ					
	Всего	554	19,51	32,07	61,63	614,56

№	Наименование блюда		Пищевые вещества в (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 3						
520	Пельмени п/ф	255	27	17,42	46,28	450,3
157	Овощи консервированные (огурец соленый)	60	0,48	0,06	1,02	6,6
573	Хлеб	40	3	0,32	19,68	936
463	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,6	3,2	19	115
	Итого	555	33,08	21	85,98	665,5
	ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ					
	Всего	555	33,08	21	85,98	665,5

№	Наименование блюда		Пищевые вещества в (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 4						
522	Вареники отварные с овощным фаршем	255	8,59	6,1	46,28	274,91
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
150	Икра кабачковая консервированная	60	1,9	8,9	7,7	118
573	Хлеб	40	3	0,32	19,68	93,6
582	Молочный десерт Ломтишка	34	5,4	11,7	7,4	159
	Итого	589	19,49	27,12	101,2	729,51
	ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ					
	Всего	589	19,49	27,12	101,2	729,51

№	Наименование блюда		Пищевые вещества в (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 5						
415	Макароны отварные с сыром	275	16,5	13,75	48,54	385
157	Овощи консервированные (зеленый горошек)	60	3	3,8	5,3	67
573	Хлеб	40	3	0,32	19,68	93,6
	Йогурт	100	5,4	11,7	7,4	158,78
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	Итого	675	28,1	29,67	90,22	742,38
	ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ					
	Всего	675	28,1	29,67	90,22	742,38

№	Наименование блюда		Пищевые вещества в (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 6						
235	Каша пшенная молочная жидкая	255	7,35	8,27	25,12	204,26
573	Хлеб	40	3	0,32	19,68	93,6
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
79	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
75	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0	53,7
582	Молочный десерт Ломтишка	34	5,4	11,7	7,4	159
	Итого	554	19,51	32,07	61,63	614,56
	ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ					
	Всего	554	19,51	32,07	61,63	614,56

№	Наименование блюда		Пищевые вещества в (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 7						
522	Вареники отварные с овощным фаршем	255	8,59	6,1	46,28	274,9
463	Какао с молоком сгущенным	200	3,2	3,6	19,2	122
150	Икра кабачковая консервированная	60	1,9	8,9	7,7	118
573	Хлеб	40	3	0,32	19,68	93,6
582	Молочный десерт Ломтишка	34	5,4	11,7	7,4	159
	Итого	589	22,09	30,62	100,3	767,5
	ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ					
	Всего	589	22,09	30,62	100,3	767,5

№	Наименование блюда		Пищевые вещества в (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 8						
231	Сырники из творога запеченные п/ф	230	36,4	12,19	41,17	419
573	Хлеб	40	3	0,32	19,68	93,6
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
	Итого	400	28,7	12,61	80,95	596,6
	ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ					
	Всего	400	28,7	12,61	80,95	596,6

№	Наименование блюда		Пищевые вещества в (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 9						
385	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	219,3
364	Соус томатный	30	0,2	1,8	2,1	22,3
347	Котлета куриная п/ф	90	10,68	11,72	5,74	176,75
157	Овощи консервированные(солёный огурец маринованный с лимонной кислотой)	60	0,48	0,06	1,02	6,6
573	Хлеб	40	3	0,32	19,68	93,6
495	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15.2	60
582	Печенье	40	2,95	2,35	37,5	183
	Итого	589	22,09	19,33	82,59	578,55
	ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ					
	Всего	589	22,09	19,33	82,59	578,55

№	Наименование блюда		Пищевые вещества в (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 10						
415	Макароны отварные с сыром	275	16,5	13,75	48,54	385
157	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60	3	3,8	5,3	67
573	Хлеб	40	3	0,32	19,68	93,6
	Йогурт	100	5,4	11,7	7,4	158,78
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	Итого	675	28,1	29,67	90,22	742,38
	ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ					
	Всего	675	28,1	29,67	90,22	742,38