

Утверждаю:  
Директор Муниципального  
общеобразовательного учреждения  
Воскресенская средняя школа

А.А.Зеленов

29.01.2024 г.



**Примерное циклическое десятидневное меню  
одноразового горячего питания для организации питания детей  
7-11 лет  
на 2023-2024 учебный год**

Утверждаю:  
Директор Муниципального  
общеобразовательного учреждения  
Воскресенская средняя школа  
\_\_\_\_\_ А.А.Зеленов

29.01.2024 г.

:

**Примерное циклическое десятидневное меню  
одноразового горячего питания для организации питания детей  
7-11 лет  
на 2023-2024 учебный год**

Неделя :первая

Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>рец.      | Наименование<br>блюда<br>1<br>Д Е Н Ь | Выход<br>блюдо,г | Пищевые вещества |       |          |                                  | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |       |      |      |
|----------------|---------------------------------------|------------------|------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------|------|------|------|---------------------------|-------|------|------|
|                |                                       |                  | Белки            | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность, ККАЛ | В1            | С    | А    | Е    | Са                        | Р     | Мg   | Fe   |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                       |                  |                  |       |          |                                  |               |      |      |      |                           |       |      |      |
| 3              | Бутерброд с<br>сыром                  | 40/20            | 8,77             | 15,1  | 9,1      | 207,42                           | 0,0           | 0,1  | 0    | 0    | 129,0                     | 0     | 4,8  | 0,19 |
| 182            | Каша пшенно-<br>рисовая<br>молочная   | 250/10/10        | 7,98             | 13,71 | 58,1     | 390,13                           | 0,11          | 0,0  | 20,0 | 0,30 | 9,4                       | 111,1 | 73,5 | 2,49 |
| 376            | Чай с сахаром                         | 200              | 0,2              | 0,057 | 15,1     | 61,3                             | 0,0           | 0,0  | 0,0  | 2,1  | 6,0                       | 0,0   | 0,0  | 0,4  |
|                | Хлеб<br>пшеничный                     | 40               | 3,1              | 1,2   | 20,1     | 94,7                             | 0,11          | 0,00 | 0,00 | 1,1  | 20                        | 65    | 14   | 1,1  |
|                | Сок яблочный                          | 200              | 0,13             | 0,23  | 24,49    | 99,0                             | 0,0           | 0,0  | 0,0  | 2,1  | 6,0                       | 0,0   | 0,0  | 0,4  |
|                | ИТОГО                                 | 770              | 20,18            | 30,29 | 126,89   | 852,55                           | 4,92          | 0,8  | 28,9 | 10,8 | 171,1                     | 187,1 | 95,3 | 8,08 |

| №<br>рец.      | Наименование<br>блюда<br>2<br>Д Е Н Ь | Выход<br>блюдо,г | Пищевые вещества |      |          |                                  | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |       |      |      |
|----------------|---------------------------------------|------------------|------------------|------|----------|----------------------------------|---------------|------|------|------|---------------------------|-------|------|------|
|                |                                       |                  | Белки            | Жиры | Углеводы | Энергетическая<br>ценность, ККАЛ | В1            | С    | А    | Е    | Са                        | Р     | Мg   | Fe   |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                       |                  |                  |      |          |                                  |               |      |      |      |                           |       |      |      |
| 401            | Оладьи на<br>молоке                   | 200/30           | 13,95            | 18,6 | 55,63    | 293,85                           | 0,3           | 1,25 | 31,2 | 0,6  | 146,8                     | 218,9 | 58,2 | 2,38 |
| 382            | Какао с молоком                       | 200              | 1,9              | 1,7  | 25,0     | 121,57                           | 0,04          | 1,3  | 0,01 | 0,05 | 122                       | 90,0  | 14,0 | 0,56 |

|  |                     |     |       |       |        |        |      |      |       |      |       |       |      |      |
|--|---------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|------|-------|-------|------|------|
|  | Сок яблочный        | 200 | 0,13  | 0,23  | 24,49  | 99,0   | 0,0  | 0,0  | 0,0   | 2,1  | 6,0   | 0,0   | 0,0  | 0,4  |
|  | Пирожок с картошкой | 90  | 4,2   | 13    | 25,6   | 235    | 0    | 5,2  | 12    | 0    | 36    | 48    | 24   | 0    |
|  | ИТОГО               | 720 | 20,18 | 33,53 | 130,72 | 749,42 | 0,34 | 7,75 | 31,21 | 2,75 | 274,8 | 308,9 | 96,2 | 3,34 |

| №<br>рец. | Наименование<br>блЗюда<br>3<br>Д Е Н Ь | Выход<br>блюд,г | Пищевые вещества |      |          |                                  | Витамины (мг) |   |   |   | Минеральные вещества (мг) |   |    |    |
|-----------|----------------------------------------|-----------------|------------------|------|----------|----------------------------------|---------------|---|---|---|---------------------------|---|----|----|
|           |                                        |                 | Белки            | Жиры | Углеводы | Энергетическая<br>ценность, ККАЛ | В1            | С | А | Е | Са                        | Р | Мg | Fe |

**ЗАВТРАК**

|     |                          |        |       |       |       |        |       |       |      |      |        |        |        |      |
|-----|--------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|------|------|--------|--------|--------|------|
| 234 | Котлета рыбная запеченая | 100    | 11,6  | 9,87  | 6,0   | 164,13 | 0,09  | 0,04  | 0,05 | 0,07 | 32,7   | 147,53 | 23,0   | 0,66 |
| 312 | Макароны отварные        | 150/10 | 5,52  | 5,30  | 35,37 | 211,1  | 0,16  | 21,43 | 0,12 | 0,14 | 45,56  | 103,59 | 42,19  | 1,18 |
| 873 | Компот из ягод           | 200    | 0,11  | 0,11  | 17,9  | 69,4   | 0,006 | 40,0  | 1,1  | 0    | 7,52   | 22,0   | 45,8   | 0,3  |
|     | Хлеб пшеничный           | 40     | 3,1   | 1,2   | 20,1  | 94,7   | 0,11  | 0,00  | 0,00 | 1,1  | 20     | 65     | 14     | 1,1  |
|     | Яблоко                   | 150    | 0,4   | 0,4   | 9,5   | 63,0   | 0     | 0     | 0    | 0    | 5,8    | 18,0   | 4,0    | 0,4  |
|     | ИТОГО                    | 650    | 20,73 | 16,88 | 79,37 | 602,33 | 0,36  | 61,47 | 1,27 | 1,31 | 111,58 | 356,12 | 128,99 | 3,64 |

| №<br>рец. | Наименование<br>блюда<br>4<br>Д Е Н Ь | Выход<br>блюд,г | Пищевые вещества |      |          |                                  | Витамины (мг) |   |   |   | Минеральные вещества (мг) |   |    |    |
|-----------|---------------------------------------|-----------------|------------------|------|----------|----------------------------------|---------------|---|---|---|---------------------------|---|----|----|
|           |                                       |                 | Белки            | Жиры | Углеводы | Энергетическая<br>ценность, ККАЛ | В1            | С | А | Е | Са                        | Р | Мg | Fe |

**ЗАВТРАК**

|       |                            |        |       |       |       |        |       |       |       |      |        |        |       |       |
|-------|----------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|------|--------|--------|-------|-------|
| 246   | Гуляш из мяса              | 75/75  | 19,7  | 17,89 | 4,76  | 168,2  | 0,1   | 0,15  | 28,75 | 0,18 | 43,75  | 116,38 | 32,13 | 1,5   |
| 312   | Каша гречневая рассыпчатая | 180/10 | 11,24 | 6,52  | 54,0  | 316,57 | 0,01  | 0,00  | 0,09  | 0,05 | 27,22  | 245,12 | 16,26 | 5,53  |
| 873   | Компот из ягод             | 200    | 0,11  | 0,11  | 17,9  | 69,4   | 0,006 | 40,0  | 1,1   | 0    | 7,52   | 22,0   | 45,8  | 0,3   |
|       | Хлеб пшеничный             | 40     | 3,1   | 1,2   | 20,1  | 94,7   | 0,11  | 0,00  | 0,00  | 1,1  | 20     | 65     | 14    | 1,1   |
| ИТОГО |                            | 580    | 34,15 | 25,72 | 96,76 | 648,87 | 0,27  | 22,75 | 29,84 | 4,38 | 188,35 | 192,88 | 49,83 | 14,68 |

| № рец.         | Наименование блюда<br>5<br>Д Е Н Ь | Выход<br>блюдо,г | Пищевые вещества |       |          |                                  | Витамины (мг) |       |       |     | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |
|----------------|------------------------------------|------------------|------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------|-------|-------|-----|---------------------------|--------|-------|-------|
|                |                                    |                  | Белки            | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность, ККАЛ | В1            | С     | А     | Е   | Са                        | Р      | Mg    | Fe    |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                    |                  |                  |       |          |                                  |               |       |       |     |                           |        |       |       |
| 297            | Котлета куриная запеченая          | 100              | 18,25            | 18,5  | 14,37    | 295,37                           | 0,08          | 1,39  | 32,14 | 0,2 | 46,78                     | 158,12 | 19,25 | 1,44  |
| 321            | Капуста тушеная                    | 200/10           | 6,76             | 11,6  | 19,6     | 198,6                            | 0,06          | 22,6  | 1,09  | 1,0 | 118,6                     | 11,5   | 3,7   | 11,68 |
| 376            | Чай с сахаром                      | 200              | 0,2              | 0,057 | 15,1     | 61,3                             | 0,0           | 0,0   | 0,0   | 2,1 | 6,0                       | 0,0    | 0,0   | 0,4   |
|                | Хлеб пшеничный                     | 40               | 3,1              | 1,2   | 20,1     | 94,7                             | 0,11          | 0,00  | 0,00  | 1,1 | 20                        | 65     | 14    | 1,1   |
| ИТОГО          |                                    | 550              | 28,31            | 31,35 | 69,17    | 649,97                           | 0,25          | 26,79 | 33,23 | 4,5 | 201,38                    | 248,62 | 43,95 | 14,82 |

Неделя :вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец.         | Наименование блюда<br>6<br>Д Е Н Ь        | Выход<br>блюдо,г | Пищевые вещества |       |          |                                  | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |
|----------------|-------------------------------------------|------------------|------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------|------|-------|------|---------------------------|-------|-------|------|
|                |                                           |                  | Белки            | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность, ККАЛ | В1            | С    | А     | Е    | Са                        | Р     | Мg    | Fe   |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                           |                  |                  |       |          |                                  |               |      |       |      |                           |       |       |      |
| 192            | Котлеты<br>манные со<br>сгущен<br>молоком | 200/30           | 7,36             | 19,38 | 53,03    | 368,21                           | 0,10          | 2,60 | 20,0  | 3,0  | 4,7                       | 50,6  | 16,4  | 0,36 |
| 382            | Какао с<br>молоком                        | 200              | 1,9              | 1,7   | 25,0     | 121,57                           | 0,04          | 1,3  | 0,01  | 0,05 | 122                       | 90,0  | 14,0  | 0,56 |
|                | Плюшка                                    | 115              | 7,6              | 8,7   | 57,2     | 330                              | 0,09          | 0,62 | 0,01  | 2,49 | 11,38                     | 37,2  | 9,87  | 0,62 |
|                | Сок яблочный                              | 200              | 0,13             | 0,23  | 24,49    | 99,0                             | 0,0           | 0,0  | 0,0   | 2,1  | 6,0                       | 0,0   | 0,0   | 0,4  |
|                | ИТОГО                                     | 745              | 16,99            | 30,01 | 159,72   | 918,78                           | 0,25          | 4,52 | 20,01 | 6,64 | 164,08                    | 242,8 | 54,27 | 3,04 |

| № рец.         | Наименование<br>блюда<br>7<br>Д Е Н Ь              | Выход<br>блюдо,г | Пищевые вещества |       |          |                                  | Витамины (мг) |      |      |     | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|----------------|----------------------------------------------------|------------------|------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------|------|------|-----|---------------------------|--------|-------|------|
|                |                                                    |                  | Белки            | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность, ККАЛ | В1            | С    | А    | Е   | Са                        | Р      | Мg    | Fe   |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                                    |                  |                  |       |          |                                  |               |      |      |     |                           |        |       |      |
| 223            | Запеканка из<br>творога со<br>сгущенным<br>молоком | 200/30           | 34,36            | 46,2  | 40,0     | 666,0                            | 0,09          | 0,74 | 0,33 | 0,5 | 226,4                     | 344,91 | 48,02 | 0,84 |
| 376            | Чай с сахаром                                      | 200              | 0,2              | 0,057 | 15,1     | 61,3                             | 0,0           | 0,0  | 0,0  | 2,1 | 6,0                       | 0,0    | 0,0   | 0,4  |

|       |              |     |       |       |        |       |      |      |      |     |       |        |       |      |
|-------|--------------|-----|-------|-------|--------|-------|------|------|------|-----|-------|--------|-------|------|
|       | Сок яблочный | 200 | 0,13  | 0,23  | 24,49  | 99,0  | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 2,1 | 6,0   | 0,0    | 0,0   | 0,4  |
| ИТОГО |              | 630 | 34,69 | 46,48 | 126,08 | 826,9 | 0,09 | 0,74 | 0,33 | 4,7 | 238,4 | 344,91 | 48,02 | 1,64 |

| №<br>рец.      | Наименование<br>блюда<br>8<br>Д Е Н Ь | Выход<br>блюдо,г | Пищевые вещества |       |          |                                  | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|----------------|---------------------------------------|------------------|------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|                |                                       |                  | Белки            | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность, ККАЛ | В1            | С     | А     | Е    | Са                        | Р      | Мg     | Fe   |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                       |                  |                  |       |          |                                  |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 281            | Котлета<br>мясная<br>запеченая        | 100              | 15,55            | 11,55 | 15,7     | 228,75                           | 0,1           | 0,15  | 28,75 | 0,18 | 43,75                     | 116,38 | 32,13  | 1,5  |
| 312            | Макароны<br>отварные                  | 150/10           | 5,52             | 5,30  | 35,37    | 211,1                            | 0,16          | 21,43 | 0,12  | 0,14 | 45,56                     | 103,59 | 42,19  | 1,18 |
| 873            | Компот из<br>ягод                     | 200              | 0,11             | 0,11  | 17,9     | 69,4                             | 0,006         | 40,0  | 1,1   | 0    | 7,52                      | 22,0   | 45,8   | 0,3  |
|                | Хлеб<br>пшеничный                     | 40               | 3,1              | 1,2   | 20,1     | 94,7                             | 0,11          | 0,00  | 0,00  | 1,1  | 20                        | 65     | 14     | 1,1  |
|                | Яблоко                                | 150              | 0,4              | 0,4   | 9,5      | 63,0                             | 0             | 0     | 0     | 0    | 5,8                       | 18,0   | 4,0    | 0,4  |
|                | ИТОГО                                 | 650              | 24,68            | 18,56 | 98,57    | 666,95                           | 0,37          | 61,58 | 29,97 | 1,42 | 122,63                    | 324,97 | 138,12 | 4,48 |

| №<br>рец.      | Наименование<br>блюда<br>9<br>Д Е Н Ь | Выход<br>блюдо,г | Пищевые вещества |       |          |                                  | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |       |      |      |
|----------------|---------------------------------------|------------------|------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------|------|------|------|---------------------------|-------|------|------|
|                |                                       |                  | Белки            | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность, ККАЛ | В1            | С    | А    | Е    | Са                        | Р     | Мg   | Fe   |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                       |                  |                  |       |          |                                  |               |      |      |      |                           |       |      |      |
| 290            | Курица<br>тушеная в<br>соусе          | 75/75            | 17,65            | 14,58 | 24,7     | 221,0                            | 0,05          | 0,02 | 43,0 | 5,0  | 54,50                     | 132,9 | 20,3 | 1,62 |
| 679            | Рис отварной                          | 180/10           | 4,55             | 5,96  | 47,12    | 263,46                           | 0,0           | 0,09 | 0,03 | 6,38 | 101,91                    | 33,46 | 0,69 | 0,00 |

|       |                |     |       |       |        |        |       |       |       |       |        |        |       |      |
|-------|----------------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 873   | Компот из ягод | 200 | 0,11  | 0,11  | 17,9   | 69,4   | 0,006 | 40,0  | 1,1   | 0     | 7,52   | 22,0   | 45,8  | 0,3  |
|       | Хлеб пшеничный | 40  | 3,1   | 1,2   | 20,1   | 94,7   | 0,11  | 0,00  | 0,00  | 1,1   | 20     | 65     | 14    | 1,1  |
| итого |                | 580 | 25,41 | 23,51 | 109,82 | 648,56 | 0,16  | 40,11 | 44,13 | 12,48 | 183,93 | 253,36 | 80,79 | 3,02 |

| № рец.         | Наименование блюда<br>10 ДЕНЬ | Выход блюд, г | Пищевые вещества |       |          |                               | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|----------------|-------------------------------|---------------|------------------|-------|----------|-------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|                |                               |               | Белки            | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность, ККАЛ | В1            | С     | А     | Е    | Са                        | Р      | Мg    | Fe   |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                               |               |                  |       |          |                               |               |       |       |      |                           |        |       |      |
| 297            | Котлета куриная запеченая     | 100           | 18,25            | 18,5  | 14,37    | 295,37                        | 0,08          | 1,39  | 32,14 | 0,2  | 46,78                     | 158,12 | 19,25 | 1,44 |
| 312            | Картофельное пюре             | 200/10        | 4,26             | 8,08  | 31,06    | 213,94                        | 0,16          | 21,43 | 0,12  | 0,14 | 45,56                     | 103,59 | 42,19 | 1,18 |
| 376            | Чай с сахаром                 | 200           | 0,2              | 0,057 | 15,1     | 61,3                          | 0,0           | 0,0   | 0,0   | 2,1  | 6,0                       | 0,0    | 0,0   | 0,4  |
|                | Хлеб пшеничный                | 40            | 3,1              | 1,2   | 20,1     | 94,7                          | 0,11          | 0,00  | 0,00  | 1,1  | 20                        | 65     | 14    | 1,1  |
| ИТОГО          |                               | 550           | 25,81            | 27,83 | 80,63    | 665,31                        | 0,35          | 22,82 | 32,26 | 3,54 | 118,34                    | 326,71 | 75,44 | 4,12 |

Среднее 25,7 28,7 116,0 742,7

Исполнитель технолог В.В.Плеханова