

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ №5
им. В.Н. Терешковой

Е.Н. Головина

2023г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУП МО Кавказский район
«Комитат школьного питания»

Е.А. Щербакова

2023г.



**Перспективное циклическое десятидневное меню
для организации питания учащихся
(в том числе с ограниченными возможностями здоровья
и детей инвалидов, не являющихся учащимися с
ограниченными возможностями здоровья)
возрастной группы с 7 до 11 лет
в МБОУ СОШ №5**

**Меню для обучающихся 1-4 классов (полный пф 5,6,10,12,44)
общеобразовательных учреждений МО Кавказский район**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
			Б	Ж	У	
1 НЕДЕЛЯ						
День 1 (понедельник)						
Завтрак						
3	Бутерброд с сыром и маслом сл.	60,00	6,92	9,96	17,80	188,40
121	Суп молочный с крупой (рисовой)	250,00	7,10	4,50	7,68	89,00
тгк	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,17	2,78	15,95	100,60
	Фрукты свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00
	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,97
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52
	итого	680,00	22,43	19,10	85,37	588,49
обед						
70	Овощи натуральные (помидор сол.)	60,00	0,67	0,05	2,10	12,00
110	Борщ с капустой и картофелем	250,00	1,80	9,84	10,93	103,75
пф	Щицель мясной	90,00	16,99	14,29	9,89	147,37
303	Каша вязкая (пшеничная)	150,00	4,04	4,68	24,55	152,40
пр.п	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93
	Кондитерское изделие - печенье	12,00	0,97	2,34	8,54	49,38
	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36
	итого	852,00	30,82	32,88	118,42	749,13
полдник						
120	Суп молочный с мак. изд.	200,00	7,08	4,04	14,36	120,00
пр.п	Кислом.продукт (йогурт питьев. 2,5%)	180,00	10,44	4,50	7,56	91,80
	Хлеб пшеничный	20,00	1,12	0,44	9,88	46,65
	итого	400,00	18,64	8,98	31,80	258,45
	Итого	1932,00	71,89	60,96	235,59	1596,07
День 2 (вторник)						
Завтрак						
70	Овощи натуральные (огурец сол.)	60,00	0,49	0,12	1,02	6,00
пф	Котлета мясная (люля-кебаб)	90,00	16,99	14,29	9,89	147,37
145	Картофель, тушенный с луком	150,00	3,36	19,44	21,10	195,00
378	Чай с молоком	200,00	1,52	1,35	15,90	81,83
	Фрукты свежие	100,00	0,40	0,60	10,30	47,00
	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,97
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52
	итого	670,00	27,60	37,26	92,35	640,69
обед						
тгк	Овощи порционно (капуста кваш.)	60,00	1,02	3,00	5,07	51,42
139	Суп картофельный с бобовыми	250,00	5,49	10,54	17,45	148,25
пф	Щицель рыбный	90,00	21,35	18,49	7,47	188,18
304	Рис отварной	150,00	3,70	5,90	36,68	209,70
349	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,18	32,01	132,80
	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36
	итого	840,00	37,57	39,79	140,86	929,65
полдник						
пр.п	Булочка "Круассан"	120,00	6,78	13,96	9,89	321,00
	Кисель витаминный	200,00	0,14	0,12	22,49	114,40
	итого	320,00	6,92	14,08	32,38	435,40
	Итого	1830,00	72,09	91,13	265,59	2005,74

День 3 (среда)						
Завтрак						
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	200,00	56,94	22,31	56,00	540,00
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52
	Фрукты свежие	200,00	1,56	0,07	40,17	179,13
	Кондитерское изделие - печенье	12,00	0,97	1,26	8,54	49,38
пр.п	Кислом.продукт (йогурт питьев.2,5%)	200,00	11,60	5,00	8,40	102,00
	итого	652,00	74,23	29,44	132,43	964,03
обед						
70	Овощи натуральные (помидор сол.)	60,00	0,67	0,05	2,10	12,00
131	Рассольник домашний	250,00	2,09	10,18	12,69	114,50
пф	Котлеты из птицы	90,00	17,08	24,27	13,56	289,64
310	Картофель отварной	150,00	5,89	4,91	23,01	142,35
377	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,13	0,04	15,20	62,00
	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36
	итого	840,00	31,21	41,13	108,74	819,79
полдник						
пр.п	Блинчики с вар.сгущенкой	130,00	6,02	7,02	15,82	311,23
388	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,68	0,28	19,52	88,20
	итого	330,00	6,70	7,30	35,34	399,43
	Итого	1822,00	112,14	77,87	276,51	2183,25
День 4 (четверг)						
Завтрак						
пр.п	Салат из свеклы	60,00	1,95	2,24	3,61	42,60
пф	Шницель рыбный(тресковый)	90,00	21,35	18,49	7,47	188,18
311	Картофель в молоке	150,00	4,76	4,19	19,74	126,60
пр.п	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93
	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,97
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52
	итого	570,00	33,90	26,38	85,19	605,80
обед						
ттк	Овощи порционно (капуста кваш.)	60,00	1,02	3,00	5,07	51,42
109	Борщ	250,00	1,60	0,56	8,56	91,25
пф	Биточки мясные с соусом	90,00	16,99	14,29	9,89	147,37
303	Каша вязкая (гречневая)	150,00	4,63	6,21	20,52	145,50
пр.п	Кисель витаминный	200,00	0,00	0,00	23,00	92,00
	Фрукты свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00
	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36
	итого	940,00	29,99	26,14	119,02	773,84
полдник						
222	Пудинг из творога с молоко сгущ	130,00	12,94	10,13	27,73	275,70
пр.п	Кислом.продукт (кефир жирность 2,5%)	200,00	11,60	5,00	8,40	100,00
	итого	330,00	24,54	15,13	36,13	375,70
	Итого	1840,00	88,43	67,65	240,34	1755,34

День 5 (пятница)						
Завтрак						
пр.п	Икра кабачковая	60,00	1,63	8,62	8,72	80,28
пф	Тефтели из говядины с соусом (60/30)	90,00	11,99	7,53	8,77	157,00
321	Капуста тушеная	150,00	3,10	9,71	14,14	112,60
349	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,18	32,01	132,80
	Кондитерское изделие - печенье	12,00	0,97	2,34	8,54	49,38
	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,97
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52
	итого	582,00	23,19	29,84	106,32	695,55
обед						
пр.п	Горошек зеленый консервированный	60,00	2,11	0,97	4,25	33,71
138	Суп картофельный с крупой (перловой)	250,00	1,97	5,43	12,11	85,75
пф	Котлета рыбная	90,00	21,35	18,49	7,48	188,18
145	Картофель, тушенный с луком	150,00	3,36	19,44	21,10	195,00
тгк	Какао с молоком	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78
	Фрукты свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00
	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36
	итого	940,00	38,61	49,91	114,42	866,72
полдник						
пр.п	Блинчики с джемом	100,00	6,02	7,02	15,82	311,23
378	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,04	15,20	62,00
	итого	300,00	6,15	7,06	31,02	373,23
	Итого	1822,00	67,95	86,81	251,76	1935,50
2 НЕДЕЛЯ						
День 6 (понедельник)						
Завтрак						
3	Бутерброд с сыром и маслом сл.	50,00	5,80	8,30	14,83	157,00
181	Каша жидкая молоч. из манной крупы	210,00	8,90	3,78	42,23	225,00
тгк	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,17	2,78	15,95	100,60
	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,97
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52
	итого	530,00	22,71	16,32	107,15	646,09
обед						
70	Овощи натуральные (огурец сол.)	60,00	0,49	0,12	1,02	6,00
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	1,76	9,90	7,90	89,75
пф	Щицель мясной	90,00	16,99	14,29	9,89	147,37
303	Каша вязкая (гречневая)	150,00	4,04	4,68	24,55	152,40
386	Кислом.продукт (йогурт питьев. 2,5 %)	180,00	10,44	4,50	7,56	91,80
	Фрукты свежие	100,00	0,40	0,60	10,30	47,00
	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36
	итого	920,00	39,47	35,77	103,40	733,62
полдник						
пр.п	Булочка "Круассан"	120,00	7,90	8,12	9,63	283,00
385	Молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	107,00
	итого	320,00	13,70	13,12	19,23	390,00
	Итого	1770,00	75,88	65,21	229,78	1769,71

День 7 (вторник)						
Завтрак						
т.к.	Овощи порционно (капуста кваш.)	60,00	1,02	3,00	5,07	51,42
п.ф.	Котлета мясная (люля-кебаб)	90,00	16,99	14,29	9,89	147,37
309	Макаронные изделия отварные	150,00	5,56	5,30	26,44	168,45
пр.п.	Кисель витаминный	200,00	0,60	0,40	10,40	47,60
	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,97
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52
	итого	570,00	29,01	24,45	85,94	578,33
обед						
пр.п.	Горошек зеленый консервированный	60,00	2,11	0,97	4,25	33,71
139	Суп картофельный с бобовыми	250,00	5,49	10,54	17,45	148,25
п.ф.	Котлета рыбная	90,00	21,35	18,49	7,48	188,18
142	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150,00	3,64	21,29	22,66	216,00
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,04	15,00	60,00
	Фрукты свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00
	Кондитерское изделие - печенье	12,00	0,97	2,34	8,54	49,38
	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36
	итого	952,00	39,38	55,75	127,36	941,82
полдник						
208	Лапшевник с творогом	100,00	14,20	10,28	19,48	187,74
пр.п.	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93
	итого	300,00	15,20	10,28	39,71	272,67
	Итого	1822,00	83,59	90,48	253,01	1792,82
День 8 (среда)						
Завтрак						
78	Икра свекольная	60,00	1,42	0,12	13,73	111,18
п.ф.	Котлеты из птицы	90,00	17,08	24,27	13,56	289,64
303	Каша вязкая (пшеничная)	150,00	4,04	4,68	24,55	152,40
	Фрукты свежие	200,00	1,56	0,07	40,17	179,13
388	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,68	0,56	20,77	88,20
	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,97
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52
	итого	770,00	29,62	31,16	146,92	984,04
обед						
132	Рассольник ленинградский	250,00	2,02	10,18	11,98	107,25
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	180,00	51,25	20,08	50,40	486,00
пр.п.	Кислом.продукт (йогурт питьев. 2,5%)	200,00	11,60	5,00	8,40	102,00
	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36
	итого	720,00	70,22	36,94	112,96	894,55
полдник						
15	Сыр порциями	20,00	9,28	8,85	0,00	72,00
120	Суп молочный с мак. изд.	200,00	7,08	4,04	14,36	120,00
т.к.	Какао с молоком	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78
	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,40	9,66	46,76
	итого	420,00	12,73	7,94	41,52	284,54
	Итого	1910,00	112,57	76,04	301,40	2163,13

День 9 (четверг)						
Завтрак						
пр.п	Горошек зеленый консервированный	60,00	2,11	0,97	4,25	33,71
пф	Котлета рыбная (лосос.треугольник)	90,00	21,35	18,49	7,48	188,18
310	Картофель отварной	150,00	2,89	4,91	23,01	142,35
пр.п	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93
	Кондитерское изделие - печенье	12,00	0,97	2,34	8,54	49,38
	Фрукты свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00
	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,97
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52
	итого	682,00	33,56	28,57	107,45	709,04
обед						
70	Овощи натуральные (помидор сол.)	60,00	0,67	0,05	2,10	12,00
110	Борщ с капустой и картофелем	250,00	1,80	9,84	10,93	103,75
пф	Котлета мясная (люля-кебаб)	90,00	16,99	14,29	9,89	147,37
143	Рагу из овощей	150,00	3,10	21,26	12,29	202,86
тгк	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,17	2,78	15,95	100,60
	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36
	итого	840,00	31,08	49,90	93,34	765,88
полдник						
401	Оладьи с молоком сгущ	130,00	13,14	16,48	55,50	347,18
378	Чай с молоком	200,00	1,52	1,35	15,90	81,83
	итого	330,000	14,660	17,830	71,400	429,010
	Итого	1852,00	79,30	96,30	272,19	1903,93
День 10 (пятница)						
Завтрак						
пр.п	Салат из моркови	60,00	0,56	0,08	1,52	9,02
пф	Шницель мясной с соусом	90,00	16,99	14,29	9,89	147,37
303	Каша вязкая (гречневая)	150,00	4,63	6,21	20,52	145,50
тгк	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,18	32,01	132,80
	Фрукты свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00
	Кондитерское изделие - печенье	12,00	0,97	2,34	8,54	49,38
	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,97
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52
	итого	682,00	29,05	24,96	116,42	694,56
обед						
70	Овощи натуральные (огурец сол.)	60,00	0,49	0,12	1,02	6,00
112	Суп с мак. изд. и картофелем	250,00	2,68	5,67	17,45	118,25
пф	Биточки из птицы	90,00	17,08	24,27	13,56	289,64
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150,00	3,64	21,29	22,66	216,00
пр.п	Кисель витаминный	200,00	0,00	0,00	23,00	92,00
	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36
	итого	840,00	29,24	53,03	119,87	921,19
полдник						
пр.п	Булочка "Круассан"	120,00	7,90	8,12	9,63	283,00
пр.п	Кислом.продукт (йогурт питьев. 2,5%)	200,00	5,80	5,00	8,40	102,00
	итого	320,00	13,70	13,12	18,03	385,00
	Итого	1842,00	71,99	91,11	254,32	2000,75

		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
		Б	Ж	У	
Итого за день по СанПиН		77,00	79,00	335,00	2350,00
завтрак.обед.полдник 60-75%		1500,00	57,75	59,25	251,25
Фактически (СРЕДНЕЕ за 10 дней)		1844,20	57,40	58,85	264,25