Согласовано
Главный государственный санитарный врач
в г. Усолье – Сибирское и Усольском районе
Пешков А.В.
«___» ____ 2020г.

Утверждаю
Директор МБОУ «Буретская СОШ»
_____ Халиулина Е.В.
«___» _____ 2020 г.

Цикличное меню питания школьников 7-11 и 11-18 лет в МБОУ «Буретская СОШ» на 2020-2021 учебный год

День первый

№ рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
205	Сосиска отварная с маслом	70/5	6,62	16,04	1,57	179,72
109	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
379	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6
	Печенье	35	3,64	1,82	26,88	160,3
	Итого:		**22,67**	**31,59**	**94,83**	**779,92**
	Обед					
246	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,8	0,1	3,3	14,0
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98
181	Жаркое по-домашнему	150/70	22,54	17,33	22,13	334,08
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4
89	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	10,40	45,0
	Итого:		**36,24**	**27,72**	**115,71**	**855,05**
	ИТОГО:		**58,91**	**59,31**	**210,54**	**1634,97**

День второй

1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
104	Каша гречневая вязкая на молоке	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
383	Закрытый бутерброд с сыром	30/10/20	7,75	13,40	15,10	212,20
89	Фрукты (банан)	100	1,5	0.10	21,0	89,0
	Итого:		**17,26**	**21,72**	**86,54**	**608,99**
	Обед					
246	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,1	0,2	4,6	23,0
44	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24
227	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46
189	Биточки из говядины с соусом томатным №265	100/43	15,26	16,74	8,2	252,5
293	Сок фруктовый	200	2,0	0,20	5,8	36,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8
89	Фрукты (груша)	100	0,4	0,3	9,5	42,0
	Итого:		**33,77**	**32,04**	**121,39**	**927,4**
	ИТОГО:		**51,03**	**53,76**	**207,93**	**1536,39**

День третий

1	2	3	4	5	6	7
		Завтрак				
	Творожная масса с изюмом	100	15,0	8,0	10,5	174,0
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,1
381	Бутерброд с повидлом	20/5/35	1,72	4,2	32,9	176,3
299	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12
		Итого:	**23,7**	**19,85**	**79,34**	**590,52**
		Обед				
229	Горошек зеленый консервированный	109	3,13	3,29	6,99	77,88
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11
211	Плов из отварной птицы	140/70	37,2	45,33	41,05	747,09
289	Напиток из шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4
89	Фрукты (банан)	100	1,5	0,1	21,0	89,0
		Итого:	**50,13**	**57,06**	**134,46**	**1249,15**
		ИТОГО:	**73,83**	**76,91**	**213,80**	**1839,67**

День четвертый

1	2	3	4	5	6	7
		Завтрак				
205	Колбаса вареная	70/5	6,62	16,04	1,57	179,72
102	Каша «Дружба»	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
		Итого:	**20,02**	**29,5**	**82,53**	**679,55**
		Обед				
232	Икра кабачковая	100	1,365	5,225	7,36	78,65
68	Рассольник Ленинградский с тушеным консервированным мясом	250	6,86	8,13	18,81	174,43
235	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	174,32
202	Тефтели из говядины с рисом (из готового фарша) с соусом томатным №265	120/50	15,7	23,19	16,18	336,24
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8
89	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	10,40	45,0
		Итого:	**35,845**	**45,085**	**141,14**	**1099,63**
		ИТОГО:	**55,865**	**74,585**	**223,67**	**1779,18**

День пятый

1	2	3	4	5	6	7
		Завтрак				
124	Макароны запеченные с сыром	200/6	6,8	10,6	37,4	292,0
381	Бутерброд с повидлом	20/5/35	1,72	4,2	32,9	176,3
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Печенье	35	3,64	1,82	26,88	160,3
		Итого:	**12,23**	**16,63**	**112,49**	**690,22**
		Обед				
246	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,8	0,1	3,3	14,0
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
172	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100/100	20,74	11,47	10,73	228,99
274	Кисель из концентрата	200	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4
89	Фрукты (груша)	100	0,4	0,3	9,5	42,0
		Итого:	**35,62**	**25,52**	**130,82**	**891,11**
		ИТОГО:	**47,85**	**42,15**	**243,31**	**1581,33**

День шестой

1	2	3	4	5	6	7
		Завтрак				
114	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13
205	Сосиска отварная с маслом	70/5	6,62	16,04	1,57	179,72
297	Чай с молоком	200	2,1	1,92	9,98	65,60
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8
		Итого:	**16,92**	**25,78**	**64,08**	**560,25**
		Обед				
246	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,1	0,2	4,6	23,0
44	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24
227	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46
189	Котлета из говядины с соусом томатным №265	100/43	15,26	16,74	8,2	252,5
293	Сок фруктовый	200	2,0	0,20	5,8	36,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8
89	Фрукты (банан)	100	1,5	0,1	21,0	89,0
		Итого:	**34,87**	**31,84**	**132,89**	**974,4**
		ИТОГО:	**51,79**	**57,62**	**196,97**	**1534,65**

День седьмой

1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
52	Суп молочный с крупой	250	6,18	7,58	23,28	185,68
205	Колбаса отварная	70/5	6,62	16,04	1,57	179,72
299	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12
376	Бутерброд с сыром	20/5/20	6,62	9,48	10,06	152,0
		Итого:	**19,42**	**33,10**	**46,19**	**562,52**
Обед						
229	Горошек зеленый консервированный	109	3,13	3,29	6,99	77,88
43	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16
181	Жаркое по-домашнему	150/70	22,54	17,33	22,13	334,08
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4
		Итого:	**33,88**	**28,64**	**100,66**	**807,11**
		ИТОГО:	**53,3**	**61,74**	**146,85**	**1369,63**

День восьмой

1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
107	Каша манная молочная жидкая	250	6,2	8,05	31,09	222,02
	Творожная масса с изюмом	100	15,0	8,0	10,5	174,0
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8
299	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12
		Итого:	**24,28**	**17,25**	**72,79**	**545,94**
Обед						
232	Икра кабачковая	100	1,365	5,225	7,36	78,65
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09
212	Птица отварная с маслом	100/7	26,03	26,03	1,39	346,69
235	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	174,32
289	Напиток из шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8
89	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	10,4	45,0
		Итого:	**42,265**	**42,655**	**122,42**	**992,82**
		ИТОГО:	**66,545**	**59,905**	**195,21**	**1538,76**

День девятый

1	2	3	4	5	6	7
		Завтрак				
112	Каша пшенная молочная	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
383	Закрытый бутерброд с сыром	30/10/20	7,75	13,40	15,10	212,2
89	Фрукты (груши)	100	0,4	0,3	9,5	42,0
		Итого:	**14,26**	**20,98**	**74,2**	**542,98**
		Обед				
9	Салат из моркови	100	1,14	10,08	10,38	136,80
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками (из готового фарша)	250/35	9,76	6,82	19,01	175,10
180	Гуляш из говядины	100/70	30,97	34,59	9,63	473,61
224	Рис отварной	200	5,18	6,78	53,7	330,24
274	Кисель из концентрата	200	1,36		29,02	116,19
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4
		Итого:	**54,13**	**59,95**	**155,34**	**1409,14**
		ИТОГО:	**68,39**	**80,93**	**229,54**	**1952,12**

День десятый

1	2	3	4	5	6	7
		Завтрак				
109	Каша овсянная из геркулеса	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38
299	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8
	Печенье	35	3,64	1,82	26,88	160,3
		Итого:	**13,05**	**11,92**	**83,57**	**517,6**
		Обед				
2	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94
63	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
172	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100/100	20,74	11,47	10,73	228,99
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8
89	Фрукты бананы	100	1,5	0,10	21,0	89,0
		Итого:	**36,01**	**37,8**	**146,46**	**1072,69**
		ИТОГО:	**49,06**	**49,72**	**230,03**	**1590,29**

При составлении цикличного меню питания школьников в МБОУ «Буретская СОШ» в 2019-2020 учебном году использован «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений»

ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера Уральский региональный центр питания, Пермь 2008г.