

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Катайская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю: _____
Директор школы Л. Н. Корнева
Приказ № 46 от 29.08.2024 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ
(1-4 класс)

с. Мир, 2024 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 День 1			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная пшеничная	200/10	9,86	9,36	50,60	326,08	168 -2005Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00	943-2005Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,20	1,10	75,0	41-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	20,12	117,6	
	Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104,3	
Итого за завтрак		500	14,72	20,46	104,42	650,98	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	206-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Гуляш	50/50	19,72	17,89	14,76	168,20	591-268 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Каша рассыпчатая с маслом гречневая	150/7	7,46	5,61	35,84	230,45	679-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Компот из смеси сухофруктов с сахаром	200/20	0,04	0	24,76	94,20	868-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	20,12	117,6	
Итого за обед		717	34,37	28,12	108,54	718,25	
Итого за день		1217	49,09	48,58	212,96	1369,23	

День 2 Завтрак	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43-2004 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/под общей редакцией В.Т.Лапшиной
	Тефтели мясные с соусом	60\60	8,87	9,83	11,71	171,0	286-2010 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений/Под ред.М.П. Могильного, В.А. Тутельяна
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/7	5,52	4,52	26,45	168,45	688-2005 Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Кофейный напиток с сахаром	200/20	1,40	2,0	22,40	173,0	636-1996 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт-сост. Ананина В.А., Ахиба С.Л., Лапшина В.Т.
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	20,12	117,6	
Итого за завтрак		597	19,40	19,80	86,09	682,49	
обед	Рассольник «Ленинградский»	200/7	1,60	4,09	13,54	97,40	197 -2005 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Биточки с соусом	50\60	7,78	13,22	7,85	114,38	608-2005 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Капуста тушеная	150/7	2,78	6,48	34,52	213,53	336-2010 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений/Под ред.М.П. Могильного, В.А. Тутельяна
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00	943-2005 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	20,12	117,6	
Итого за обед		729	15,12	24,19	90,03	570,91	
		1326	34,52	60,74	256,80	1253,40	

День 3							
Завтрак	Курица тушеная в томатном соусе	70/50	6,89	8,85	12,4	97,43	179-2004 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений/Под ред.Коровка, Добросердова и др.
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150/7	6,60	4,38	15,27	213,71	679-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00	943-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	20,12	117,6	
Итого за завтрак		532	16,45	13,63	61,79	456,74	
обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/7	1,45	3,93	100,20	182,0	170-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Рыба тушеная в томатном соусе	50/50	13,87	7,85	6,53	150,0	486-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Пюре картофельное со сливочным маслом	150/7	3,06	4,80	28,45	137,25	694-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	20,12	117,6	
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00	943-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
Итого за обед		719	21,34	16,98	169,3	614,85	
Итого за день		1251	37,79	30,61	231,09	1071,59	

День 4 Завтрак	Котлета с соусом	50/60	7,78	13,22	7,85	114,38	608-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Гороховое пюре со сливочном маслом	150/7	18,3	1,53	43,8	264,0	270-2004 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/под общей редакцией В.Т.Лапшиной
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00	943-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	20,12	117,6	
Итого за завтрак		522	33,94	19,05	92,77	523,98	
обед	Щи с капустой и картофелем со сметаной	200/7	1,45	3,93	100,20	182,0	187-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Плов	200	18,15	15,00	29,08	320,00	304-2010 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений/Под ред.М.П. Могильного, В.А. Тутельяна
	Хлеб пшеничный	60	4,14	0,6	30,18	176,40	
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00	943-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Пряник	20	1,1	1,0	15,25	72,40	
Итог за обед		702	25,04	20,53	188,71	778,80	
Итог за день		1224	58,98	39,58	281,48	1302,78	

День 5 Завтрак	Свежие овощи (огурцы свежие)	30	0,23	1,9	0,71	20,19	16-2010 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений/Под ред.М.П. Могильного, В.А. Тутельяна
	Жаркое по – домашнему	200	17,21	24,67	13,72	165,63	436-2004 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/под общей редакцией В.Т.Лапшиной
	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	517-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/под общей редакцией В.Т.Лапшиной
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	20,12	117,6	
	Сдоба	50	4,05	2,65	27,45	150,5	
Итого за завтрак		540	26,99	29,82	101,08	634,24	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	17,20	10,54	13,71	197,40	208-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Котлеты из филе курицы с соусом	50\60	8,87	9,83	11,71	171,0	455-2010 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений/Под ред.М.П. Могильного, В.А. Тутельяна
	Каша рассыпчатая с маслом ячневая	150/7	4,79	4,26	30,83	187,02	679-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00	943-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	20,12	117,6	
Итого за обед		722	33,82	25,03	90,37	701,02	
итого за день		1262	60,81	54,85	191,45	1335,26	

Неделя 2 День 6 Завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная геркулесовая	150/7	8,16	9,84	35,6	264,0	100-2004 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений/Под ред.М.П. Могильного, В.А. Тутельяна
	Какао с сахаром на молоке	200/20	3,52	3,72	25,49	145,2	959-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,60	42-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	20,12	117,6	
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак		532	18,32	18,79	91,01	628,40	
обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	206-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Тефтели мясные с соусом	60\60	8,87	9,83	11,71	171,0	286-2010 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений/Под ред.М.П. Могильного, В.А. Тутельяна
	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150/7	1,42	2,61	21,84	160,45	679-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	20,12	117,6	
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00	
Итог за обед		732	17,64	17,06	80,73	584,85	
Итог за день		1264	35,96	35,85	171,74	1213,25	

День 7 Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	200	23,23	19,95	47,65	365,01	305-2010 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений/Под ред.М.П. Могильного, В.А. Тутельяна
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,0	424-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Йогурт питьевой	200	5,6	4	23,8	154	
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	20,12	117,6	
	Вафля	20	1,3	9,0	18,3	159,0	
Итого за завтрак		500	38,39	38,95	108,37	862,61	
обед	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13-2010 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений /под ред.. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна
	Курица тушеная в томатном соусе	70/50	6,89	8,85	2,4	97,43	179-2004 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений/Под ред.Коровка, Добросердова и др.
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	200/10	8,80	5,84	47,02	284,94	679-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	20,12	117,6	
	Кофейный напиток с сахаром	200/20	1,40	2,0	22,40	173,0	636-1996 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт-сост. Ананина В.А., Ахиба С.Л., Лапшина В.Т.
	Манник	50	3,10	1,2	22,95	109,20	
Итог за обед		700	23,41	21,94	126,32	822,55	
итог за день		1200	61,80	60,89	234,69	1685,16	

День 8 Завтрак	Свежие овощи (помидор)	30	0,34	1,9	1,4	23,7	16-2010 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений /под ред.. М.П. Могильного, В.А. Тютельяна
	Рыба тушеная в томатном соусе	50/50	13,87	7,85	6,53	150,0	486-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Пюре картофельное со сливочным маслом	150/7	3,06	4,80	28,45	137,25	694-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	20,12	117,6	
	Компот из смеси сухофруктов с сахаром	200/20	0,04	0	24,76	94,20	868-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
Итого за завтрак		547	20,07	14,95	81,26	522,75	
обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/7	1,45	3,93	100,20	182,0	170-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Биточки с соусом	50\60	7,78	13,22	7,85	114,38	608-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/7	5,52	4,52	26,45	168,45	688-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб ржаной	80	3,4	1,32	17,0	100	
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00	
Итог за обед		729	18,35	22,99	165,50	592,83	
Итог за день		1276	38,42	37,94	246,76	1115,58	

День 9 Завтрак	Запеканка рисовая с творогом, со сгущенным молоком	150/20	13,4	16,0	59,3	354,0	188-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	20,12	117,6	
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00	943-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Сок т/пак	200	0	0	22	90	
Итого за завтрак		625	16,36	16,40	115,42	499,60	
обед	Суп рыбный	200	8,2	3,66	13,48	97,40	02017-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Котлета с соусом	50/60	7,78	13,22	7,85	114,38	608-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Гороховое пюре со сливочном маслом	150/7	18,3	1,53	43,8	264,0	270-2004 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/под общей редакцией В.Т.Лапшиной
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00	943-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	20,12	117,6	
итог за обед		722	37,24	18,81	99,25	621,38	
Итого за день		1347	53,60	35,21	214,67	1120,98	

День 10 Завтрак	Плов	200	18,15	15,00	29,08	320,00	304-2010 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений/Под ред.М.П. Могильного, В.А. Тутельяна
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	20,12	117,6	
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00	943-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Икра кабачковая	30	0,57	2,1	2,1	27,0	
	Конфета	15	0,5	4,6	11,4	89,0	

Итого за завтрак		500	22,75	24,2	78,80	608,60	
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20	15-2010 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений/Под ред.М.П. Могильного, В.А. Тутельяна
	Жаркое по – домашнему	250	27,53	27,47	31,95	302,80	436-2004 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/под общей редакцией В.Т.Лапшиной
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00	943-2005 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	20,12	117,6	
	Кондитерское изделие	100	8,10	5,2	54,8	300,2	
Итого за обед		705	39,57	39,22	124,60	822,80	
итог за день		1205	62,32	63,42	203,40	1431,40	