



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ « Кимовская СОШ»

И. Ким 10.09.20

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В
МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
Кимовская СОШ**

п. Ким
2020 год

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

ДЕНЬ 1						
	ЗАВТРАК					
	Суп вермишелевый куриный	250	12.1	7.9	28.2	150.5
	Помидоры свежие	100	1.41	5.08	8.65	85.9
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	250	2.18	2.84	14.29	91.5
	Хлеб пшеничный	30	1.65	0.3	9.9	11
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.30	0.6	26.4	99
	Напиток из плодов ягод (витаминизированный)	200	0.2	0	17.2	88
	ИТОГО		32.69	30.16	134.60	884.40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		51.80	46.48	252.70	1565.20
	ОБЕД					
	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (рис)	200/5/5	3.09	4.07	36.98	197
	какао с молоком	200	4.90	5.00	32.5	190
	Бутерброд с сыром	30/20	6.89	6.77	15.4	151.4
	Плоды и ягоды свежие (банан)	100	1.5	0	14.7	91
	Хлеб пшеничный	30	1.65	0.3	9.9	11
	ИТОГО		19.11	16.32	118.1	680.8

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

ДЕНЬ 2						
	ЗАВТРАК					
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.6	0	2.9	14
	Борщ с капустой и картофелем	250	1.81	4.91	12.25	102.5
	Каша рассыпчатая (рис)	200	4.8	8.76	46	274
	Сосиска отварная	100	10.4	13.33	21.2	224
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.3	0.6	19.8	99
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2
	ИТОГО		24.45	27.26	109.71	765.95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		51.38	66.90	191.09	1659.18
	ОБЕД					
	Суп молочный вермишелевый с маслом сливочным	200/5	18.99	28.32	3.51	345.9
	Хлеб пшеничный	40	2.2	0.4	13.2	11
	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	77.33
	ИТОГО		26.93	39.64	81.38	893.23

№ реч	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

ДЕНЬ 3						
	ЗАВТРАК					
	Рассольник Ленинградский	250	14.4	9.8	29.6	168
	Салат из белокочанной капусты	100	0.7	0	1.8	10
	Макароны отварные	200	4.2	6.4	29.2	218
	Гуляш из говядины	100/100	18.49	10.47	8.71	200
	Хлеб пшеничный	30	1.65	0.3	9.9	11
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.3	0.6	19.8	99
	Чай с сахаром	200	0	0	39.4	160
	ИТОГО		34.54	23.47	131.11	865.00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		51.11	46.85	233.22	1512.00
	ОБЕД					
	Бутерброд с маслом	30/10	2.38	8.97	16.11	150
	Каша "дружба" с изюмом (из смеси гречневой и пшенной круп)	200/5	10.44	11.11	41.3	307
	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	58
	Хлеб пшеничный	30	1.65	0.3	9.9	11
	Плоды и ягоды свежие (груша)	100	0.4	0	10.3	47
	ИТОГО		16.57	23.38	102.11	647

№ респ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК						
	Суп рисовый	250	11.2	7.8	28.8	146.7
	Какао с молоком	200	3.78	5.00	32.5	190
	Салат из моркови	100	1.4	4.1	3.3	57
	Пюре картофельное	200	4.8	5.76	50.04	271.4
	Компот с ягодами	200	0.2	0	17.2	66
	Хлеб пшеничный	30	1.65	0.3	9.9	11
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.3	0.6	19.8	99
	ИТОГО		25.66	31.00	124.39	840.90
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		42.14	46.30	241.82	1590.15
ОБЕД						
	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	8.6	12.8	38.24	302.85
	Чай сладкий	200/15/7	0.3	0	15.2	60
	Хлеб пшеничный	40	2.2	0.4	13.2	11
	ИТОГО		16.48	15.3	117.43	749.25

№ рсц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

ДЕНЬ 5						
	ЗАВТРАК					
	Помидоры свежие (порциями)	100	1.41	5.08	8.65	85.9
	Рассольник ленинградский	250	2.7	4.5	13.35	123.9
	Рис отварной	200	6.4	10.4	45.76	302.72
	Яйцо отварное	100/100	18.49	10.47	8.71	200
	Чай с сахаром	200	0.04	0	24.76	94.2
	Хлеб пшеничный	30	1.65	0.3	9.9	11
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.3	0.6	19.8	99
	ИТОГО		33.99	31.35	130.93	916.72
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		55.63	48.32	228.63	1520.72
	ОБЕД					
	Бутерброд с сыром	30/20	6.89	6.77	15.4	151.4
	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (пшеничная)	200/5/5	7.4	4.4	31.8	204
	Какао с молоком	200	4.90	5.00	32.5	190
	Плоды и ягоды свежие	100	0.80	0.50	8.1	47.6
	Хлеб пшеничный	30	1.65	0.3	9.9	11
	ИТОГО		21.64	16.97	97.7	604

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

ДЕНЬ 6						
	ЗАВТРАК					
	Салат из свежих огурцов с маслом	100	1.66	4.18	8.19	77.1
	Борщ с капустой и картофелем	250	1.81	4.91	12, 25	102.5
	Макаронные изделия отварные	200	7.36	9.02	45.6	326
	Сосиски отварные	100	10.4	13.33	21.2	224
	Чай сладкий	200/15	0.2	0	14	58
	Хлеб пшеничный	30	1.65	0.3	9.9	11
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.3	0.6	19.8	99
	ИТОГО		27.18	32.34	125.89	927.60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		50.40	59.81	210.37	1608.00
	ОБЕД					
	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (манка)	200/5/5	4.52	4.07	35.46	197
	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0.4	0	8.6	40
	Сок яблочный, выработанный промышленностью, натуральный	200	1	0	21.2	88
	ИТОГО		23.22	27.47	84.48	680.4

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

ДЕНЬ 7						
	ЗАВТРАК					
	Овощи натуральные свежие(огурцы)	100	0.7	0	1.8	10
	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	58
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.14	104.75
	Каша рассыпчатая гречневая	200	4.8	5.76	50.04	271.4
	Птица отварная (курица)	100	19.77	13.6	0.00	206.25
	Хлеб пшеничный	30	1.65	0.3	9.9	11
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.3	0.6	19.8	99
	ИТОГО		32.91	23.10	138.08	862.40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		54.92	44.950	220.31	1463.803333
	ОБЕД					
	Бутерброд с маслом	30/10	2.38	8.97	16.11	150
	Плоды и ягоды свежие (банан)	100	1.5	0	14.7	91
	Кисель на плодовых и ягодных экстрактах	200	0	0	39.4	160
	Хлеб пшеничный	30	1.65	0.3	9.9	11
	ИТОГО		22.01	21.85	82.23	601.4

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

ДЕНЬ 8						
	ЗАВТРАК					
	Помидоры свежие (порциями)	100	1.43	6.09	8.36	93.9
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6.2	5.7	22.3	167
	Плов с птицей	200	4.2	6.4	29.2	218
	Хлеб пшеничный	30	1.65	0.3	9.9	11
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.3	0.6	19.8	99
	Напиток из плодов яблок	200	0.2	0	17.2	66
	ИТОГО		30.88	32.08	110.76	837.15
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53.03	49.730	216.28	1499.15
	ОБЕД					
	Каша рассыпчатая (гречка)	200	11.5	10.4	51.52	325
	Яйца вареные	1 шт	5.1	4.6	0.3	63
	Печенье	40	1.15	2.05	10.1	127
	Чай с лимоном	200/15/7	0.3	0	15.2	60
	Хлеб пшеничный	60	3.3	0.6	19.8	11
	ИТОГО		22.15	17.65	105.52	662

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

ДЕНЬ 9						
ЗАВТРАК						
	Салат из белокочанной капусты	100	1.4	4.1	3.3	57
	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1.98	2.19	14.58	90.75
	Рагу овощное	200	3.05	9.87	19.25	154.67
	Сосиски отварные	100	10.4	13.33	21.2	224
	Чай сладкий	200	4.90	5.00	32.5	190
	Хлеб пшеничный	30	1.65	0.3	9.9	11
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.3	0.6	19.8	99
	ИТОГО		26.68	35.39	120.53	826.42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		41.81	60.96	217.38	1469.87
ОБЕД						
	Бутерброд с маслом	30/10	2.38	8.97	16.11	150
	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	8.6	12.8	38.24	302.85
	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	58
	Хлеб пшеничный	30	1.65	0.3	9.9	11
	ИТОГО		15.13	25.57	96.85	643.45

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

ДЕНЬ 10						
	ЗАВТРАК					
	Салат из моркови	100	0.76	6.09	2.38	67.3
	Борщ с капустой и картофелем	250	1.81	4.91	12, 25	102.5
	Макароны отварные	200	18.75	16.15	35.08	362.50
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2
	Хлеб пшеничный	30	1.65	0.3	9.9	11
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.3	0.6	19.8	99
	ИТОГО		26.31	28.05	91.92	736.50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		43.95	39.52	177.72	1251.9
	ОБЕД					
	Бутерброд с сыром	30/20	6.89	6.77	15.4	151.4
	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (пшено)	200/5/5	7.4	4.4	31.8	204
	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	58
	Плоды и ягоды свежие (банан)	100	1.5	0	14.7	91
	Хлеб пшеничный	30	1.65	0.3	9.9	11
	ИТОГО		17.64	11.47	85.8	515.4

Одиннадцатый день:

№ реп	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	A	E	C
113	<u>Обед</u> Суп-лапша с курицей	250	15,5	9,0	32,0	176	35,8	4,1	0,3	38,5	0,05	12,5	2,57	10,7
243	Сосиски отварные	50	5,2	10,0	10,6	112,0	12,0	10,0	0,9	73,63	0,08	18,18	0,22	-
199	Гороховое пюре	200	23,0	9,9	50,8	261	58,6	21,4	0,4	270,6	0,57	38,09	0,66	-
349	Компот из сухофрукт.	200	0,6	-	32,9	128,8	12,3	2,2	0,5	29,3	0,02	-	0,63	0,5
ПР	<u>Подник</u> Печенье	50	4,2	6,5	34,8	207,2	20,5	7,5	0,5	43,5	0,05	32,5	0,65	-
ПР	Чай сладкий	200	8,4	15,8	1,65		34,5		4,65		0,15			-
	Хлеб (на весь день)	150		2,0	74,1	344,8	46,0	37,5	2,2	159,0	0,25	-	1,35	-
386	Ржаной	250			96,6	356,0		66,0		217,6			1,35	
	Пшеничный													
	<u>Итого</u>		161	127	550	3465	1528	313	18	2079	1,9	561	20	150

Двенадцатый день:

№ Рец.	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	A	E	C
	<u>Обед</u>													
101	Суп гречневый мясной	250	13,5	8,1	26,8	154,7	40,1	43	2,9	55,96	0,09	-	1,22	12,8
76	Рыба запеч в смет.	100	12,3	7,3	4,9	178,9	43,6	8,9	0,9	112,3	0,06	23,93	1,99	1,55
312	(Сельдь соленая)	100	12,0	4,5	-	88,0	51,0	15,0	0,4					1,4
209	Картофельное пюре	200	5,1	9,8	25,1	216,7	42,2	14,1	0,5	144,3	0,23	-	0,3	20,2
52	Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	63,0	22,0	4,8	1,0	76,8	0,03	100,0	0,24	-
349	Свекла отварная	100	1,5	-	9,1	41,0	16,0	6,0	0,3	40,63	0,01	-	2,7	2,0
	Компот из сухофрукт.	200		-	32,9	128,8	12,3	2,2	0,5	29,3	0,02	-	0,63	0,5
	<u>Полдник</u>													
386	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	108,0	248	28,0	0,2	184,0	0,04	40,0	-	0,6
	Вафли	50	1,6	1,4	40,0	171,0	5,0	1,0	0,3	6,5	0,02	-	-	-
	<u>Ужин</u>													
285	Макаронник с мясом. с сыром	240	21,6	17,4	41,1	306,6	41,2	17,7	0,5	283,7	0,13	33,1	7,77	1,2
376	Чай сладкий	200	0,1	-	20,0	76,3	12	6	0,8	2,8	-	-	-	0,03
	<u>ПР</u>													
	Хлеб (на весь день)	150	8,4	1,65	74,1	344,8	34,5	37,5	4,65	159,0	0,15	-	1,35	-
	Ржаной	250	15,8	2,0	96,6	356,0	46,0	66,0	2,2	217,6	0,25	-	3,2	-
	Пшеничный													
	<u>Итого</u>		132	118	579	3561	1219	386	19	1787	1,3	377	28	77