

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ №12
им. А.С. Пушкина


Е.И. Колосова
« 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУП МО Кавказский район
«Комбинат школьного питания»


Д.А. Щербакова
2023г.

**Перспективное цикличное 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 №12**

Школа

СОШ №12

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с крупой (рисовой)
				бутерброт с сыром и маслом слив.
			гор.напиток	кофейный напиток на молоке
			хлеб	черн
			фрукты	яблоко
			хлеб	бел
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	овощи натуральные (по сезону) помидор
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем
			2 блюдо	шницель мясной
			гарнир	каша вязкая (пшеничная)
			напиток	сок фруктовый
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
				печенье
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	картофель, тушенный с луком
				котлета мясная (люля-кебаб)
			гор.напиток	чай с молоком
			хлеб	черн
			фрукты	
			хлеб	бел
				овощи натуральные (по сезону) огурец
<i>итого</i>				
1	2	Обед	закуска	овощи порционно (капуста кваш)
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми
			2 блюдо	шницель рыбный
			гарнир	рис отварной
			напиток	компот из сухофруктов
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога с молоком сгущенным
			гор.напиток	кисломолочный продукт (йогурт 2,5%)
			хлеб	бел
	фрукты	апельсин		

				кондитерское изделие - печенье
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	овощи натуральные (по сезону) помидор
			1 блюдо	рассольник домашний
			2 блюдо	котлеты из птицы
			гарнир	картофель отварной
			напиток	чай с сахаром и лимоном
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	картофель в молоке
				шницель рыбный
			гор.напиток	сок фруктовый
			хлеб	чер
			фрукты	
				салат из свеклы
			хлеб	бел
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	овощи порционно (капуста кваш)
			1 блюдо	борщ
			2 блюдо	биточки мясные с соусом
			гарнир	каша вязкая (гречневая)
			напиток	кисель витаминный
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			фрукты	яблоко
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	капуста тушеная
				тефтели из гов. с соусом (60/30)
			гор.напиток	компот из сухофруктов
			хлеб	чер., бел
			фрукты	
				икра кабачковая
				кондитерское изделие - печенье
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	горошек зеленый консервированный
			1 блюдо	суп картофельный с крупой (перловой)
			2 блюдо	котлета рыбная
			гарнир	картофель, тушенный с луком
			напиток	какао с молоком
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			фрукты	яблоко

			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная из манной крупы
				бутерброт с сыром и маслом слив.
			гор.напиток	кофейный напиток на молоке
			хлеб	чер
			фрукты	
			хлеб	бел
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	овощи натуральные (по сезону) огурец
			1 блюдо	щи из свежей капусты с картофелем
			2 блюдо	шницель мясной
			гарнир	каша вязкая (пшеничная)
			напиток	кисломолочный продукт (йогурт питьевой 2,5%)
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			фрукты	яблоко
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	макаронные изделия отварные
				котлета мясная (люля-кебаб)
			гор.напиток	кисель витаминный
			хлеб	чер
			фрукты	
			хлеб	бел
			закуска	овощи порционно (капуста кваш)
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	горошек зеленый консервированный
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми
			2 блюдо	котлета рыбная
			гарнир	картофель и овощи, тушенные в соусе
			напиток	чай с сахаром
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			фрукты	
				кондитеское изделие - печенье
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая (пшеничная)
				котлеты из птицы
			гор.напиток	напиток из плодов шиповника
			хлеб	чер
			фрукты	
			хлеб	бел
				икра свекольная
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	рассольник ленинградский

			2 блюдо	запеканка из творога с молоком сгущенным
			гарнир	
			напиток	кисломолочный продукт (йогурт питьевой 2,5%)
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	картофель отварной
				шницель рыбный тресковый
			гор.напиток	сок фруктовый
			хлеб	чер, бел
			фрукты	
				кондитерскок изделие - печенье
				горошек зеленый консервированный
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	овощи натуральные (по сезону) помидор
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем
			2 блюдо	котлета мясная (люля-кебаб)
			гарнир	рагу из овощей
			напиток	кофейный напиток на молоке
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая (гречневая)
				шницель мясной с соусом
			гор.напиток	компот из сухофруктов
			хлеб	черн., бел.
			фрукты	
				кондитерское изделие - печенье
				салат из моркови
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	овощи натуральные (по сезону) огурец
			1 блюдо	суп с макаронными изд. и картофелем
			2 блюдо	биточки из птицы
			гарнир	картофель и овощи, тушенные в соусе
			напиток	кисель витаминный
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:		
				Среднее значение за период:

Утвердил: должность **Директор МУП "КШП"**
 фамилия **Щербакова Д.А.**
 дата **31 8 2023**
день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
250	7,1	4,5	7,68	89	121	17,66
60	6,92	9,96	17,8	188,4	3	23,58
200	3,17	2,78	15,95	100,6		19,4
30	1,68	0,66	14,82	69,97		1,94
100	0,4	0,4	9,8	47		7,15
40	3,16	0,8	19,32	93,52		2,5
680	22,43	19,1	85,37	588,49		72,23
60	0,67	0,05	2,1	12	70,71	9,01
250	1,8	9,84	10,93	103,75	110	13,04
90	16,99	14,29	9,89	147,37		54,53
150	4,04	4,68	24,55	152,4	303	7,12
200	1	0	20,23	84,93		20,02
60	3,36	1,32	29,64	137,94		3,74
30	1,99	0,36	12,54	61,36		1,94
12	0,97	2,34	8,54	49,38		1,63
852	30,82	32,88	118,42	749,13		111,03
1532	53,25	51,98	203,79	1337,62		183,26
150	3,36	19,44	21,1	195	145	16,75
90	16,99	14,29	9,89	147,37		54,53
200	1,52	1,35	15,9	81,83	378	9,9
30	1,68	0,66	14,82	69,97		1,94
100	0,4	0,6	10,3	47		7,15
40	3,16	0,8	19,32	93,52		2,5
60	0,49	0,12	1,02	6		9,01
670	27,6	37,26	92,35	640,69		101,78
60	1,02	3	5,07	51,42		11,88
250	5,49	10,54	17,45	148,25	139	11,64
90	21,35	18,49	7,47	188,18		46,52
150	3,7	5,9	36,68	209,7	304	13,71
200	0,66	0,18	32,01	132,8	349	8,55
60	3,36	1,32	29,64	137,94		3,74
30	1,99	0,36	12,54	61,36		1,94
840	37,57	39,79	140,86	929,65		97,98
1510	65,17	77,05	233,21	1570,34		199,76
200	56,94	22,31	56	540	223	83,81
200	11,6	5	8,4	102		42,85
40	3,16	0,8	19,32	93,52		2,5
200	1,56	0,07	40,17	179,13		48,3

12	0,97	1,26	8,54	49,38		1,63
652	74,23	29,44	132,43	964,03		179,09
60	0,67	0,05	2,1	12	70, 71	9,01
250	2,09	10,18	12,69	114,5	131	15,89
90	17,08	24,27	13,56	289,64		51,22
150	5,89	4,91	23,01	142,35	310	16,51
200	0,13	0,04	15,2	62		5,95
60	3,36	1,32	29,64	137,94		3,74
30	1,99	0,36	12,54	61,36		1,94
840	31,21	41,13	108,74	819,79		104,26
1492	105,44	70,57	241,17	1783,82		283,35
150	4,76	4,19	19,74	126,6	311	16,73
90	21,35	18,49	7,47	188,18		46,54
200	1	0	20,23	84,93		20,02
30	1,68	0,66	14,82	69,97		1,94
60	1,95	2,24	3,61	42,6		6,86
40	3,16	0,8	19,32	93,52		2,5
570	33,9	26,38	85,19	605,8		94,59
60	1,02	3	5,07	51,42		11,88
250	1,6	0,56	8,56	91,25	109	12,22
90	16,99	14,29	9,89	147,37		58,43
150	4,63	6,21	20,52	145,5	303	8,06
200	0	0	23	92		10,41
60	3,36	1,32	29,64	137,94		3,74
30	1,99	0,36	12,54	61,36		1,94
100	0,4	0,4	9,8	47		7,15
940	29,99	26,14	119,02	773,84		113,83
1510	63,89	52,52	204,21	1379,64		208,42
150	3,1	9,71	14,14	112,6	321	20,31
90	11,99	7,53	8,77	157		35,71
200	0,66	0,18	32,01	132,8	349	8,55
70	4,84	1,46	34,14	163,49		4,44
60	1,63	8,62	8,72	80,28		7,87
12	0,97	2,34	8,54	49,38		1,63
582	23,19	29,84	106,32	695,55		78,51
60	2,11	0,97	4,25	33,71		11
250	1,97	5,43	12,11	85,75	138	11,02
90	21,35	18,49	7,48	188,18		40,13
150	3,36	19,44	21,1	195	145	16,82
200	4,07	3,5	17,5	117,78		16,41
60	3,36	1,32	29,64	137,94		3,74
30	1,99	0,36	12,54	61,36		1,94
100	0,4	0,4	9,8	47		7,15

940	38,61	49,91	114,42	866,72		108,21
1522	61,8	79,75	220,74	1562,27		186,72
210	8,9	3,78	42,23	225	181	21,6
50	5,8	8,3	14,83	157	3	17,03
200	3,17	2,78	15,95	100,6		17,91
30	1,68	0,66	14,82	69,97		1,94
40	3,16	0,8	19,32	93,52		2,5
530	22,71	16,32	107,15	646,09		60,98
60	0,49	0,12	1,02	6	70, 71	9,01
250	1,76	9,9	7,9	89,75	124	12,58
90	16,99	14,29	9,89	147,37		54,53
150	4,04	4,68	24,55	152,4	303	8,05
200	10,44	4,5	7,56	91,8		38,48
60	3,36	1,32	29,64	137,94		3,74
30	1,99	0,36	12,54	61,36		1,94
100	0,4	0,6	10,3	47		7,15
940	39,47	35,77	103,4	733,62		135,48
1470	62,18	52,09	210,55	1379,71		196,46
150	5,56	5,3	26,44	168,45	309	8,44
90	16,99	14,29	9,89	147,37		54,53
200	0,6	0,4	10,4	47,6		10,41
30	1,68	0,66	14,82	69,97		1,94
40	3,16	0,8	19,32	93,52		2,5
60	1,02	3	5,07	51,42		11,88
570	29,01	24,45	85,94	578,33		89,7
60	2,11	0,97	4,25	33,71		11
250	5,49	10,54	17,45	148,25	139	11,64
90	21,35	18,49	7,48	188,18		46,52
150	3,64	21,29	22,66	216	142	16,49
200	0,07	0,04	15	60	376	4,39
60	3,36	1,32	29,64	137,94		3,74
30	1,99	0,36	12,54	61,36		1,94
100	0,4	0,4	9,8	47		7,15
12	0,97	2,34	8,54	49,38		1,63
952	39,38	55,75	127,36	941,82		104,5
1522	68,39	80,2	213,3	1520,15		194,2
150	4,04	4,68	24,55	152,4	303	7,12
90	17,08	24,27	13,56	289,64		57
200	0,68	0,56	20,77	88,2	388	11,4
30	1,68	0,66	14,82	69,97		1,94
200	1,56	0,07	40,17	179,13		14,3
40	3,16	0,8	19,32	93,52		2,5
60	1,42	0,12	13,73	111,18	78	7,02
770	29,62	31,16	146,92	984,04		101,28
250	2,02	10,18	11,98	107,25	132	14,22

180	51,25	20,08	50,4	486	223	74,51
200	11,6	5	8,4	102		42,85
60	3,36	1,32	29,64	137,94		3,74
30	1,99	0,36	12,54	61,36		1,94
720	70,22	36,94	112,96	894,55		137,26
1490	99,84	68,1	259,88	1878,59		238,54
150	2,89	4,91	23,01	142,35	310	16,5
90	21,35	18,49	7,48	188,18		40,15
200	1	0	20,32	84,93		20,02
70	4,16	1,46	34,14	163,49		4,44
100	0,4	0,4	9,8	47		7,15
12	0,97	2,34	8,54	49,38		1,63
60	2,11	0,97	4,25	33,71		11
682	32,88	28,57	107,54	709,04		100,89
60	0,67	0,05	2,1	12	70, 71	9,01
250	1,8	9,84	10,93	103,75	110	13,04
90	16,99	14,29	9,89	147,37		54,53
150	3,1	21,26	12,29	202,86	143	14,7
200	3,17	2,78	15,95	100,6		19,4
60	3,36	1,32	29,64	137,94		3,74
30	1,99	0,36	12,54	61,36		1,94
840	31,08	49,9	93,34	765,88		116,36
1522	63,96	78,47	200,88	1474,92		217,25
150	4,63	6,21	20,52	145,5	303	8,06
90	16,99	14,29	9,89	147,37		57,61
200	0,66	0,18	32,01	132,8		7,43
70	4,84	1,46	34,14	163,49		4,44
100	0,4	0,4	9,8	47		7,15
12	0,97	2,34	8,54	49,38		1,63
60	0,56	0,08	1,52	9,02		8,58
682	29,05	24,96	116,42	694,56		94,9
60	0,49	0,12	1,02	6	70, 71	9,01
250	2,68	5,67	17,45	118,25	112	7,52
90	17,08	24,27	13,56	289,64		52,05
150	3,64	21,29	22,66	216	142	16,42
200	0	0	23	92		10,41
60	3,36	1,32	29,64	137,94		3,74
30	1,99	0,36	12,54	61,36		1,94
840	29,24	53,03	119,87	921,19		101,09
1522	58,29	77,99	236,29	1615,75		195,99
1509,2	70,221	68,872	222,4	1550,28		210,395