

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Юксеевская средняя общеобразовательная школа»

Составила:

Зам. директора по АХЧ

*Н.Г. Мельникова* /Н.Г. Мельникова

« *28* » *августа* 20*23* г



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ**  
**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**  
**в МКОУ « Юксеевская СОШ»**  
**на 2023-2024 учебный год**

Адрес школы: Красноярский край, Большемуртинский район,  
село Юксеево, ул. Центральная 27

**Примерное 10дневное меню для школьника 7-11лет на 2023-2024учебный год**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ДЕНЬ №1 завтрак</b>					
54 - 1з - 2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,7
54 - 19з - 2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
54 - 21к - 2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7
54 - 2гн -2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,45	12,03	62,4
Пром	Фрукт (Яблоко) *	100	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого за завтрак		<b>11,88</b>	<b>20,03</b>	<b>58,79</b>	<b>467,8</b>
	<b>ДЕНЬ №2 завтрак</b>					
54 -1г- 2020	Макароны отварные	150	5,30	5,50	32,7	202,0
54-21м-2020	Курица отварная	60	19,30	1,40	0,70	92,90
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	50	1,45	8,45	3,25	94,95
54-3гн- 2020	Чай с лимоном с сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90
Пром	Хлеб в ассортименте	30	2,40	0,45	12,03	62,40
Пром	Фрукт	100	0,48	0,48	11,76	56,40
	Итого за завтрак		<b>29,23</b>	<b>16,28</b>	<b>67,14</b>	<b>536,55</b>
<i>Фрукт* - допускается выдача иных фруктов, ** с 1.10 заменяется на блюдо «винегрет с растительным маслом 54-16з-2020»</i>						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ДЕНЬ №3 завтрак</b>					

2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,39	35,90	238,9
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	8,20	7,30	5,00	118,5
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,60	1,30	4,60	36,8
пром	Хлеб в ассортименте	30	2,30	0,3	11,5	57,9
54-22-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4
	Итого за завтрак		23,8	18,59	79,3	585,5
	<b>ДЕНЬ №4 завтрак</b>					
54-1т-2020	Запеканка из творога с повидлом	180/20	25,6	18,1	27,1	412,2
54-1гн-2020	Чай без сахара	200	0,2	0,0	0,1	1,4
Пром	Фрукт(яблоко)	100	0,48	0,48	11,76	56,40
	Итого за завтрак		26,28	18,58	38,96	470,0
<i>Фрукт* - допускается выдача иных фруктов, ** с 1 января заменяется на блюдо «зеленый горошек 54-20з-2020»</i>						

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ДЕНЬ №5 завтрак</b>					
54-6г-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,4	11,5	38,8	292,1
54-6о-2020	Яйцо варенное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	7	8,8	0	107,5
Пром	Хлеб в ассортименте	30	2,30	0,45	12,03	62,40
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	6,50	26,8
	Итого за завтрак		22,7	24,75	57,63	545,4
	<b>ДЕНЬ №6 завтрак</b>					

54-60-2020	Макароны отварные с сыром	150	7,90	7,20	28,6	210,6
54-60-2020	Яйцо варенное	40	4,8	4	0,3	56,6
Пром	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,45	12,03	62,4
54-4гн-2020	Чай с молоком с сахаром	200	1,60	1,40	8,60	53,5
	Итого за завтрак		<b>16,7</b>	<b>13,05</b>	<b>49,53</b>	<b>383,10</b>

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ДЕНЬ №7 завтрак</b>					
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,40	5,90	30,50	192,9
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,10	6,30	4,40	131,3
54-22гр-2020	Какао с сгущенным молоком	200	3,50	3,30	22,30	133,40
Пром	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,45	12,03	62,4
	Итого за завтрак		<b>24,40</b>	<b>15,95</b>	<b>69,23</b>	<b>520,0</b>
	<b>ДЕНЬ №8 завтрак</b>					
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,90	35,90	238,9
54-9р-2020	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	15,10	20,10	4,30	258,3
Пром	Хлеб в ассортименте	30	2,40	0,45	12,03	62,4
54-2г-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8
	Итого за завтрак		<b>25,90</b>	<b>27,45</b>	<b>58,73</b>	<b>586,4</b>

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>ДЕНЬ №9 завтрак</b>						
						53,7
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезки	15	3,5	4,40	0,00	74,8
54-19з-2020	Масло сливочное порциями	10	0,10	8,20	0,10	193,7
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,20	6,50	28,4	62,4
Пром	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,45	12,03	96
Пром	Фрукт*	150	1,5	0,5	21	26,8
54-2г-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	496,00
	Итого за завтрак		<b>12,12</b>	<b>20,27</b>	<b>64,67</b>	
<b>ДЕНЬ №10 завтрак</b>						
						202,00
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,30	5,50	32,7	118,5
54-8м-2020	Тефтели из говядины	60	8,2	7,3	5,0	36,55
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	62,40
Пром	Хлеб в ассортименте	30	2,40	0,45	12,03	107,2
54-21-пн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	526,65
	Итого за завтрак		<b>22,15</b>	<b>19,00</b>	<b>66,68</b>	
<i>Фрукт* - допускается выдача иных фруктов</i>						
<b>ИТОГО:</b>						

**Примерное 10дневное меню для школьника 12лет и старше на 2023-2024учебный год**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ДЕНЬ №1 завтрак</b>					
54 - 1з - 2020	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,3	0,0	53,7
54 - 19з - 2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
54 - 21к - 2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	6,6	8,1	28,4	193,7
54 - 2гн -2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром	Хлеб в ассортименте	45	3,6	0,67	12,03	62,4
Пром	Фрукт (Яблоко) *	150	0,72	0,72	11,76	56,4
	Итого за завтрак		<b>17,02</b>	<b>24,99</b>	<b>77,99</b>	<b>611,48</b>
	<b>ДЕНЬ №2 завтрак</b>					
54 -1г- 2020	Макароны отварные	200	7,1	7,4	32,7	202,0
54-21м-2020	Курица отварная	80	25,7	2,0	0,70	92,90
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	50	1,45	8,45	3,25	94,95
54-3гн- 2020	Чай с лимоном с сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90
Пром	Хлеб в ассортименте	45	3,6	0,67	12,03	62,40
Пром	Фрукт	100	0,48	0,48	11,76	56,40
	Итого за завтрак		<b>38,63</b>	<b>19,0</b>	<b>84,36</b>	<b>665,95</b>
<i>Фрукт* - допускается выдача иных фруктов, ** с 1.10 заменяется на блюдо «винегрет с растительным маслом 54-16з-2020»</i>						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ДЕНЬ №3 завтрак</b>					

2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,0	9,30	47,9	318,5
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	90	12,30	11,0	7,50	177,6
54-3соус-2020	Соус красный основной	100	3,30	2,70	8,90	73,1
пром	Хлеб в ассортименте	45	3,60	0,67	18,05	93,6
54-22-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4
	Итого за завтрак		<b>33,70</b>	<b>26,97</b>	<b>104,65</b>	<b>796,2</b>
	<b>ДЕНЬ №4 завтрак</b>					
54-1т-2020	Запеканка из творога с повидлом	200/30	34,2	21,3	33,3	463,1
54-1гн-2020	Чай без сахара	200	0,2	0,0	0,1	1,4
Пром	Фрукт(яблоко)	100	0,48	0,48	11,76	56,40
	Итого за завтрак		<b>34,88</b>	<b>21,78</b>	<b>45,16</b>	<b>520,9</b>

*Фрукт\* - допускается выдача иных фруктов, \*\* с 1 января заменяется на блюдо «зеленый горошек 54-20з-2020»*

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ДЕНЬ №5 завтрак</b>					
54-6г-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,4	14,5	46,9	359,9
54-6о-2020	Яйцо варенное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,3	0	89,58
Пром	Хлеб в ассортименте	45	3,60	0,67	18,05	93,6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	6,50	26,8
	Итого за завтрак		<b>24,8</b>	<b>26,47</b>	<b>71,75</b>	<b>626,48</b>
	<b>ДЕНЬ №6 завтрак</b>					

2020	Макароны отварные с сыром	200	10,50	9,60	38,2	280,9
54-6о-2020	Яйцо варенное	40	4,8	4	0,3	56,6
Пром	Хлеб в ассортименте	45	3,6	0,67	18,05	93,6
54-4гн-2020	Чай с молоком с сахаром	200	1,60	1,40	8,60	53,5
	Итого за завтрак		<b>20,5</b>	<b>15,67</b>	<b>65,15</b>	<b>484,60</b>

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ДЕНЬ №7 завтрак</b>					
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	200	5,90	7,90	40,60	257,2
54-25м-2020	Курица тушенная с морковью	100	14,10	6,30	4,40	131,3
54-22гр-2020	Какао с сгущенным молоком	200	3,50	3,30	22,30	133,40
Пром	Хлеб в ассортименте	45	3,60	0,67	18,05	93,6
	Итого за завтрак		<b>27,10</b>	<b>18,17</b>	<b>85,35</b>	<b>615,50</b>
	<b>ДЕНЬ №8 завтрак</b>					
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,0	9,30	47,90	318,5
54-9р-2020	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	15,10	20,10	4,30	258,3
Пром	Хлеб в ассортименте	45	3,60	0,67	18,05	93,6
54-2г-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8
	Итого за завтрак		<b>29,90</b>	<b>30,07</b>	<b>76,75</b>	<b>697,2</b>



№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>ДЕНЬ №9 завтрак</b>						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезки	25	5,80	7,30	0,0	89,58
54-19з-2020	Масло сливочное порциями	10	0,10	8,2	0,10	74,8
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	6,60	8,10	35,7	242,1
Пром	Хлеб в ассортименте	45	3,6	0,67	18,05	93,6
Пром	Фрукт*	150	0,72	0,72	17,64	84,60
54-2г-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8
	Итого за завтрак		<b>17,02</b>	<b>24,99</b>	<b>77,99</b>	<b>611,48</b>
<b>ДЕНЬ №10 завтрак</b>						
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,10	7,40	43,7	269,3
54-8м-2020	Тефтели из говядины	90	12,30	11,0	7,50	177,6
54-3соус-2020	Соус красный основной	100	3,30	2,70	8,90	73,1
Пром	Хлеб в ассортименте	45	3,60	0,67	18,05	93,6
54-21-гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,2
	Итого за завтрак		<b>30,9</b>	<b>26,17</b>	<b>90,65</b>	<b>720,80</b>
<i>Фрукт* - допускается выдача иных фруктов</i>						
<b>ИТОГО:</b>						