

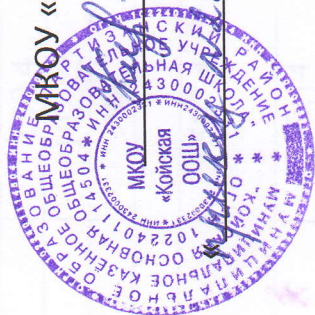
Утверждаю

и.о. директора

МКОУ «Койская ООШ»

Ф.А.Кизилова

8 от 25.05.2021г



**Примерное циклическое десятидневное меню
горячих завтраков и обедов для организации питания школьников**

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Койская основная общеобразовательная школа»**

663553, Красноярский край, Партизанский район, д. Кой, ул. Школьная, За

МЕНЮ № 1
для младших школьников 6-11 лет

| № ТК | Наименование блюд | Выход гр. | Химический состав | | | Энерг. ценн. | Рецептурный № |
|----------------|--|-----------|-------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Б | (ккал)Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 227 | Каша молочная из манки | 150 | 8,1 | 9,7 | 22,5 | 243 | 181 |
| 379 | Какао с молоком | 200 | 3,2 | 3,2 | 26,5 | 150,4 | 384 |
| | Хлеб | 30 | 3,7 | 0,6 | 19,9 | 102,25 | |
| 338 | Банан | 100 | 0,4 | | 19 | 92 | 338 |
| Обед | | | | | | | |
| | Итого: | | 15,4 | 13,5 | 87,9 | 587,4 | |
| 18 | Салат из помидор | 50 | 0,6 | 3,66 | 4,14 | 52,14 | 23 |
| 70 | Борщ с картофелем и консервированным мясом | 200 | 1,68 | 4 | 15,7 | 98,76 | 82 |
| 219 | Отварной рис | 150 | 3 | 5 | 30,5 | 159 | 304 |
| 180 | Тефтели в сметанном соусе | 120/ 30 | 16,8 | 18,2 | 12,5 | 253 | 279 |
| 300 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,3 | 0 | 25,7 | 104 | 349 |
| | Хлеб | 30 | 3,7 | 0,6 | 19,9 | 102,25 | |
| | Итого: | | 36,2 | 37 | 105,8 | 824,35 | |
| | ВСЕГО: | | 51,6 | 50,5 | 192,9 | 1411 | |

МЕНЮ № 2

для младших школьников 6-11 лет

| № ТК | Наименование блюд | Выход гр. | Химический состав | | | Энерг. ценн. (ккал) | Рецептурн ый № |
|----------------|--|-----------|-------------------|-------------|--------------|---------------------------|-------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 15 | Сыр | 15 | 4,8 | 4 | 0 | 25,2 | 15 |
| 287 | Чай с сахаром | 200 | 0,01 | 0 | 14 | 60,4 | 376 |
| 219 | Каша гречневая с маслом | 150 | 9 | 7,5 | 32,4 | 253,5 | 171 |
| 341 | Апельсин | 100 | 0,8 | 0 | 40 | 142 | 341 |
| | Хлеб | 30 | 3,7 | 0,6 | 19,9 | 102,25 | |
| | Итого: | | 18,4 | 10,1 | 105,5 | 582,3 | |
| Обед | | | | | | | |
| 23 | Салат из огурцов | 50 | 0,6 | 4,66 | 4,14 | 54,7 | 20 |
| Ужин | | | | | | | |
| 100 | Суп картофельный с тушеным консервированным мясом с бобовыми | 200 | 1,68 | 4 | 13,7 | 105,8 | 102 |
| 241 | Картофельное пюре | 150 | 2,5 | 4,25 | 16,1 | 121 | 128 |
| 180 | Котлета в сметанном соусе | 120 | 18,9 | 17,5 | 8 | 147,8 | 367 |
| 300 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,1 | - | 27,7 | 108,8 | 349 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,7 | 0,6 | 19,9 | 102,25 | |
| 446 | Кекс/булочка | 36 | 2,1 | 6,9 | 22,7 | 189,3 | 442 |
| | Итого: | | 29,4 | 37,8 | 76,2 | 828 | |
| | ВСЕГО: | | 47,8 | 47,9 | 181,2 | 1410 | |

МЕНЮ № 3
для младших школьников 6-11 лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход гр. | Химический состав | | | Энерг. ценн. (ккал) | Рецептур ный № |
|----------------|-----------------------------------|-----------|-------------------|-------------|-------------|---------------------------|-------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 173 | Каша рисовая с маслом | 150 | 2,3 | 4,6 | 24,8 | 199,8 | 303 |
| 6 | Бутерброд с джемом/повидло | 30/20 | 2,6 | 4,6 | 20,3 | 161,8 | 2 |
| 389 | Сок | 200 | 1,5 | - | 25 | 125 | 389 |
| | Хлеб | 30 | 3,7 | 0,6 | 19,9 | 102,25 | |
| | Итого: | | 10,1 | 9,8 | 89,1 | 588,2 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 87 | Рассольник | 200 | 1,36 | 4 | 13,1 | 94,6 | 94 |
| 227 | Макаронны отварные | 150 | 5,4 | 4,8 | 20,6 | 169,6 | 202 |
| 380 | Котлета рыбная всоусесметанном | 120 | 16,9 | 15,4 | 7,4 | 178,9 | 234 |
| 287 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 14 | 60,4 | 376 |
| | Хлеб | 30 | 3,7 | 10,6 | 19,9 | 102,25 | |
| 446 | Булочка | 100 | 8,5 | 9,4 | 31,4 | 219,7 | 442 |
| | Итого: | | 34,9 | 33,2 | 87,9 | 824,1 | |
| | ВСЕГО: | | 44,86 | 43 | 176 | 1412,3 | |

МЕНЮ № 4

для младших школьников 6-11 лет

| № ТК | Наименование блюд | Выход гр. | Химический состав | | | Энерг. ценн. (ккал) | Рецептурны й № |
|----------------|---|-----------|-------------------|--------------|---------------|---------------------------|-------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 302 | Каша пшено молочная | 150 | 6,55 | 8,34 | 35,09 | 241,11 | 219 |
| 7 | Бутерброд с сыром | 30/20 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152 | 3 |
| 379 | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 384 |
| | Хлеб | 30 | 3,7 | 0,6 | 19,9 | 102,25 | |
| 341 | Апельсин | 40 | 0,16 | | 80 | 184 | 341 |
| | Итого: | | 25,9 | 26,94 | 171,3 | 990,28 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 69 | Суп картофельный с тушеным консервированным мясом и макаронными | 200 | 5,08 | 6,73 | 20,18 | 156,39 | 103 |
| 235 | Капуста тушеная | 120 | 3,62 | 5,38 | 18,49 | 120,74 | 139 |
| 367 | Птица отварная | 120 | 18,22 | 18,22 | 0,97 | 242,68 | 288 |
| 287 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | 376 |
| | Хлеб | 600 | 7,4 | 1,2 | 39,8 | 204,5 | |
| | Итого: | | 29,6 | 30,37 | 106,49 | 801,55 | |
| | ВСЕГО: | | 55,5 | 57,31 | 277,79 | 1791,83 | |

МЕНЮ № 5
для младших школьников 6-11 лет

| № ТК | Наименование блюд | Выход гр. | Химический состав | | | Энерг. ценн. (ккал) | Рецептурн ый № |
|----------------|--|--------------|-------------------|-------------|--------------|---------------------------|-------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 175 | Каша молочная рис и пшено | 150 | 4,22 | 9,4 | 30,75 | 207 | 175 |
| 386 | Йогурт питьевой | 100 | 2,7 | 2,5 | 10,8 | 90 | 386 |
| 389 | Сок | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,4 | 60 | 389 |
| 376 | Бутерброд с сыром | 50 | 8,9 | 9 | 14 | 129 | 3 |
| | Хлеб | 30 | 3,7 | 0,6 | 19,9 | 102,25 | |
| | Итого: | | 17 | 21 | 77,5 | 588 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 104 | Суп картофельный с фрикадельками | 200 | 7,6 | 5,3 | 16,7 | 142 | 104 |
| 224 | Картофель тушёный с тушеным консервированным мясом | 120 | 2,24 | 2,6 | 13,3 | 77 | 145 |
| 287 | Чай | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 | 376 |
| 338 | Банан | 100 | 0,8 | - | 8 | 52 | 338 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 7,4 | 1,2 | 39,8 | 204,5 | |
| | Итого: | | 35,3 | 34,6 | 140 | 822 | |
| | ВСЕГО: | | 52,3 | 55,6 | 217,5 | 1410 | |

МЕНЮ № 6

для младших школьников 6-10 лет

| № ТК | Наименование блюд | Выход гр. | Химический состав | | | Энерг. ценн. (ккал) | Рецептурн ый № |
|----------------|--|-----------|-------------------|-------------|--------------|---------------------------|-------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 172 | Молочный суп с макаронами | 250 | 5,76 | 4,73 | 18,25 | 546 | 120 |
| 446 | Булочка | 36 | 2,1 | 6,9 | 22,7 | 180,3 | 442 |
| 287 | Чай | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 376 |
| | Хлеб | 30 | 3,7 | 0,6 | 19,9 | 102,25 | |
| 338 | Банан | 50 | 0,4 | | 8 | 52 | 338 |
| | Итого: | | 11,2 | 11,6 | 92,5 | 588 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 22 | Винегрет | 50 | 0,6 | 1,5 | 0,8 | 22 | 67 |
| 54 | Суп картофельный с клецками и консервированным мясом | 250 | 11,04 | 2,45 | 18,46 | 114 | 108 |
| 241 | Картофельное пюре | 150 | 2,5 | 4,25 | 18,1 | 121 | 128 |
| 180 | Котлета в сметанном соусе | 120 | 28,17 | 28,77 | 17,6 | 357,6 | 279 |
| 300 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,2 | 110 | 349 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 7,4 | 0,6 | 19,9 | 102,25 | |
| | Итого: | | 35,8 | 36,8 | 101,5 | 825 | |
| | ВСЕГО: | | 46,8 | 48,5 | 194 | 1413 | |

МЕНЮ № 7
для младших школьников 6-11 лет

| № ТК | Наименование блюд | Выход гр. | Химический состав | | | Энерг. ценн. (ккал) | Рецептурный № |
|----------------|----------------------------|-----------|-------------------|-------------|--------------|---------------------------|------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 280 | Каша «Геркулес» | 150 | 6,12 | 10,16 | 30,75 | 230 | 172 |
| 453 | Пряник | 60 | 3,8 | 3,4 | 42,5 | 200 | 453 |
| 287 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 376 |
| | Хлеб | 30 | 3,7 | 0,6 | 19,9 | 102,25 | |
| | Итого: | | 13,6 | 13,5 | 107,1 | 588,9 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 23 | Салат из огурцов и помидор | 50 | 0,6 | 4,66 | 4,14 | 44,7 | 24 |
| 278 | Фрикадельки мясные | 120 | 20,31 | 12,12 | 8 | 290,12 | 105 |
| 219 | Каша гречневая | 150 | 8,29 | 12,9 | 42,91 | 209 | 302 |
| 12 | Соус сметанный | 50 | 0,42 | 2,58 | 2,65 | 35,69 | 330 |
| 379 | Какао с молоком | 200 | 3,1 | 3,4 | 25,8 | 143 | 384 |
| | Хлеб | 60 | 7,4 | 1,2 | 39,8 | 204,5 | |
| | Итого: | | 35,9 | 35,5 | 102,4 | 824,5 | |
| | ВСЕГО: | | 49,5 | 49 | 209 | 1413,5 | |

МЕНЮ № 8

для младших школьников 6-10 лет

| № ТК | Наименование блюд | Выход гр. | Химический состав | | | Энерг. ценн. (ккал) | Рецептурный № |
|----------------|-----------------------------------|--------------|-------------------|--------------|----------------|---------------------------|------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 227 | Каша манная молочная | 150 | 8,1 | 9,7 | 22,5 | 243 | 181 |
| 37 | Запеканка творога и сыром | 100 | 6,6 | 4,3 | 14,2 | 228,6 | 223 |
| 287 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 376 |
| | Хлеб | 30 | 3,7 | 0,6 | 19,9 | 102,25 | |
| | Итого: | | 18,47 | 14,61 | 71,91 | 635,47 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 70 | Борщ | 250 | 3,6 | 5 | 20 | 116 | 82 |
| 354 | Рыбатушенная в сметанном соусе | 120 | 18,45 | 11,93 | 6,43 | 237 | 227 |
| 227 | Макароны отварные | 150 | 5,01 | 3,76 | 31,91 | 164 | 202 |
| 446 | Булочка | 75 | 4,9 | 8 | 39 | 149,8 | 442 |
| 300 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,2 | 110 | 349 |
| | Хлеб | 60 | 7,4 | 1,2 | 39,8 | 204,5 | |
| | Итого: | | 39,56 | 30,09 | 164,3 | 981,3 | |
| | ВСЕГО: | | 58,03 | 44,7 | 4236,25 | 1616,77 | |

МЕНЮ № 9

для младших школьников 6-10 лет

| № ТК | Наименование блюд | Выход гр. | Химический состав | | | Энерг. ценн. (ккал) | Рецептурный № |
|----------------|----------------------------------|--------------|-------------------|-------------|--------------|---------------------------|------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 173 | Кашамолочная пшеничная | 150 | 6,4 | 9,4 | 20,75 | 293 | 303 |
| 15 | Сыр | 20 | 15,8 | 15 | 0 | 38,2 | 15 |
| 300 | Комлот | 200 | 0,1 | | 27 | 108 | 349 |
| | Хлеб | 30 | 3,7 | 0,6 | 19,9 | 102,25 | |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,4 | | 3 | 47 | 338 |
| | Итого: | | 25,9 | 25 | 70,6 | 588,2 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 18 | Салат из свежих помидор | 50 | 0,6 | 1,5 | 0,8 | 22 | 23 |
| 409 | Пирожок с яблоком | 75 | 4,2 | 1,7 | 17,4 | 196 | 414 |
| 87 | Рассольник | 200 | 1,36 | 4 | 3,1 | 94,6 | 94 |
| 367 | Курицатушенная в сметанном соусе | 80 | 7,9 | 8,8 | 12,6 | 225 | 288 |
| 241 | Картофельное пюре | 150 | 2,5 | 4,25 | 18,1 | 121 | 128 |
| 287 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 14 | 60,4 | 376 |
| | Хлеб | 60 | 7,4 | 1,2 | 39,8 | 204,5 | |
| | Итого: | | 20,2 | 19,5 | 95,7 | 820 | |
| | ВСЕГО: | | 46,1 | 44,5 | 163,3 | 1408 | |

МЕНЮ № 10
для младших школьников 6-10 лет

| № ТК | Наименование блюд | Выход гр. | Химический состав | | | Энерг. ценн. (ккал) | Рецептурный № |
|----------------|---------------------------|--------------|-------------------|-------------|--------------|---------------------------|------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 172 | Молочный суп с макаронами | 150 | 6,12 | 10,16 | 30,75 | 230 | 120 |
| 341 | Апельсин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 39 | 341 |
| 287 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 14 | 60,4 | 376 |
| | Хлеб | 30 | 3,7 | 0,6 | 19,9 | 102,25 | |
| | Итого: | | 14,8 | 15,2 | 72,1 | 588,6 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 23 | Салат из огурцов | 60 | 0,6 | 3,66 | 4,14 | 54,7 | 18 |
| 265 | Плов из птицы | 150 | 20,91 | 19,7 | 29,5 | 348 | 291 |
| 300 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,2 | 110 | 349 |
| | Хлеб | 30 | 3,7 | 0,6 | 19,9 | 102,25 | |
| | Итого: | | 29,7 | 27,8 | 128,5 | 820,7 | |
| | ВСЕГО: | | 44,6 | 43 | 189,6 | 1409 | |