



"Утверждаю"
Директор МКОУ "Будо-Анисовская ООШ"
Н.А. Денисова
Приказ 1/1 от «01» 09. 2023 год

**Примерное десятидневное цикличное меню столовой
МКОУ «Будо-Анисовская ООШ» на 2023-2024 учебный год**

День	Наименование блюд	Масса порции - выход (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				№ рецептур ы
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
1 день	Завтрак														
	Суп молочный вермишелевый	200	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	140,00	210,00	5,01	302
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	13,20	34,80	0,44	
	Итого		12,59	4,50	68,63	365,38	0,24	0,27	0,00	0,52	37,40	164,93	266,93	7,58	
	Обед														
	Щи на к /бульоне	250	7,50	3,25	17,25	552,25	0,30	1,00	0,00	1,00	53,03	37,03	95,43	2,68	119
	Салат из свежих огурцов	100	0,86	5,11	2,61	59,80	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	16,00	28,32	0,52	45
	Птица (курица) отварная	120	26,00	16,00	0,00	248,00	0,05	0,00	24,00	0,20	48,00	24,00	172,00	2,40	288
	Макаронны отварные с маслом	180	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	7,50	34,50	0,75	309
	Компот из сухофруктов	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13	376
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24	
	Хлеб целебный	20	1,58	0,20	0,30	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	6,60	17,40	0,22	
	Итого		45,33	30,42	81,12	1240,91	0,49	25,70	24,00	6,08	183,43	112,86	412,18	9,94	
	Итого за день		57,97	37,55	152,91	1650,96	0,73	25,97	24,00	6,60	220,83	277,79	679,11	17,52	

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред.

М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.: Дели принт, 2011 г. - 544 с.

День	наименование блюда	Масса порции и выход (грамм)	белки	жиры	углеводы	калори ино сть	витамины				минеральные вещества				№ рецептур ы
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
2 день	Завтрак														
	Каша «дружба»	200	8,31	13,12	47,61	342,00	0,18	0,96	54,80	0,40	149,92	70,82	234,98	1,76	173
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0,00	0,00	13,6	11,73	22,13	2,13	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	13,20	34,80	0,44	
	Итого		12,00	13,52	76,40	475,52	0,22	1,23	54,80	0,92	172,72	95,75	291,91	4,33	
	Обед														
	салат из свежих овощей	100	1,23	0,09	11,48	81,7	0,06	3,36	0	0	25,76	36,05	52,77	0,66	62
	Суп верми шелев ый	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,08	49,25	22,13	49,00	0,83	88
	Картофельное пюре	180	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24	230,00
	Рыба припущенная	100	26,00	16,00	0,00	248,00	0,05	0,00	24,00	0,20	48,00	24,00	172,00	2,40	288
	Яблоко	1 шт.	0,40	0,30	10,30										
	Хлеб целебный	20	1,58	0,20	0,30	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	6,60	17,40	0,22	
	Компот из сухофруктов	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13	376
	Итого		34,76	22,33	67,49	608,43	0,21	16,05	24,00	1,26	133,85	84,46	345,33	8,06	
	Итого за день		46,76	35,85	143,89	1083,95	0,43	17,28	78,80	2,18	306,57	180,21	637,24	12,39	

День	наименование блюда	выход (грамм)	белки	жиры	углеводы	калорий ность	витамины				минеральные вещества				№ рецептуры
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
3 день	Завтрак														
	Каша молочная манная	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	4,80	76,80	1,00	209
	Какао с МОЛОКОМ	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	13,20	34,80	0,44	
	Итого		8,77	5,00	29,07	196,36	0,07	0,27	100,00	0,76	44,80	29,73	133,73	3,57	52
	Обед														84
	Салат из с в е ж и х о в о щ е й	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	0,00	35,46	20,69	40,63	1,32	
	Свекольник	250	3,56	5,12	14,17	127,75	0,10	6,70	0,00	0,00	54,18	34,45	99,50	1,73	265
	Плов с курицей	180	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	1,28	0,00	0,14	14,23	39,29	200,14	2,65	230,00
	Яблоко	1 шт.	0,4	-	9,80										376
	Компот из сухофруктов	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13	
	Хлеб целебный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24	
	Итого		35,43	36,26	109,00	874,03	0,32	15,68	24,50	2,41	157,33	150,66	534,15	9,93	
	Итого за день		44,20	41,26	138,07	1070,39	0,39	15,95	124,50	3,17	202,13	180,39	667,88	13,50	

День	наименование блюда	выход (грамм)	белки	жиры	углевод ы	каллори йность	витамины				минеральные вещества				№ рецептуры
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
4 день	Завтрак														
	Сырники	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0,01	0,21	78,00	0,15	264,00	10,50	150,00	0,30	
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13	15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	13,20	34,80	0,44	376
	Итого		9,71	4,45	62,16	327,53	0,05	0,48	78,00	0,67	286,80	35,43	206,93	2,87	
	Обед														
	Салат	100	0,86	5,11	2,61	59,80	0,02	6,65	0,00	0,00	35,46	20,69	40,63	1,32	52
	Суп рисовый	250	3,56	5,12	14,17	127,75	0,10	6,70	0,00	0,00	54,18	34,45	99,50	1,73	84
	Рыба припущенная минтай	100	9,87	17,33	8,80	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	26,67	140,00	1,87	267
	Макароны отварные	180	2,17	6,41	12,59	121,00	0,10	12,46	35,00	0,15	29,16	19,18	60,92	0,72	128
	Компот	200	0,52	0	13,48	53,72	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34	10,22	19,37	1,89	120
	апельсин	200	4,10	1,50	5,90										
	Хлеб целебный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24	
	Итого		24,38	36,11	64,13	677,94	0,36	26,08	39,67	1,70	167,13	127,81	420,22	8,99	387,00
	Итого за день		34,09	40,56	126,29	1005,47	0,41	26,56	117,67	2,37	453,93	163,24	627,15	11,86	387,00

День	наименование блюда	выход (грамм)	белки	жиры	углевод ы	калорий ность	витамины				минеральные вещества				№ рецептур ы
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
5 день	Завтрак														
	Сыр	20	6,96	8,85	0,30	107,49	0,10	0,00	40,00	0,14	52,60	26,00	171,07	0,98	171
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	4,80	76,80	1,00	209
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	13,20	34,80	0,44	
	Итого		15,73	13,85	29,37	303,85	0,17	0,27	140,00	0,90	97,40	55,73	304,80	4,55	
	Обед														
	Салат из свежих помидоров	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	8,65	14,80	0,00	16,60	7,50	24,90	0,40	43
	Щи из свежей капусты	250	7,80	48,02	15,94	552,25	0,30	1,00	0,00	1,20	53,03	37,03	95,43	2,68	119
	печень тушеная	100	16,49	16,89	26,02	322,00	0,10	12,46	35,00	0,15	29,16	19,18	60,92	0,72	128
	Гречка отварная	180													
	Вафли	1 шт.	0,4	-	9,80										
	Хлеб целебный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24	
	Компот	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13	376
	Итого		30,62	65,75	100,31	1099,73	0,48	13,73	35,00	2,23	114,19	91,14	255,68	7,21	
	Итого за день		46,35	79,60	129,68	1403,58	0,65	14,00	175,00	3,13	211,59	146,87	560,48	11,76	

День	наименование блюد	выход (грамм)	белки	жиры	углевод ы	каллори йность	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ рецептур ы
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
6 день	Завтрак														
	Каша молочная рисовая	200	10,44	11,11	41,30	307,00	0,20	0,00	0,00	2,25	30,00	122,50	180,00	4,00	183
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	13,20	34,80	0,44	
	Какао с молоком	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0,00	0,00	13,6	11,73	22,13	2,13	376
	Итого		13,60	11,51	70,09	440,52	0,24	0,27	0,00	2,77	39,20	147,43	236,93	6,57	
	Обед														
	Салат из свежих овощей	100	1,33	6,08	8,52	0,02	0,78	2,72	0,00	0,87	41,95	44,90	63,62	1,03	66
	Суп гороховый	250	2,57	5,54	11,62	115,75	0,17	1,00	0,00	0,00	74,38	42,28	184,25	2,30	119
	Азу из мяса	180	8,90	4,10	39,84	231,86	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	7,50	34,50	0,75	309
	Гречка отварная														
	яблоко	1 шт	0,40	0,30	10,30										
	Хлеб целебный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24	
	Компот из сухофруктов	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13	376
	Итого		31,85	18,56	102,99	600,35	1,15	4,26	4,67	4,37	190,26	149,68	504,30	9,54	1018,00
	Итого за день		45,45	30,07	173,08	1040,87	1,39	4,53	4,67	7,14	229,46	297,11	741,23	16,11	1018,00

День	наименование блюда	выход (грамм)	белки	жиры	углеводы	калорий ность	витамины				минеральные вещества				№ рецепту ры
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
7 день	Завтрак														
	Каша «дружба»	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	17,06	109,74	0,26	181
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	13,20	34,80	0,44	
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13	376
	Итого		9,18	4,45	52,69	287,53	0,08	0,36	32,70	0,62	141,84	30,26	144,54	0,70	
	Обед														
	салат из свежих овощей	100	1,23	0,09	11,48	81,7	0,06	3,36	0	0	25,76	36,05	52,77	0,66	62
	Борщ из свежей капусты	250	7,15	48,15	15,62	549,25	0,17	1,00	0,00	0,00	74,38	42,28	184,25	2,30	119
	Макаронны отварные с маслом	180	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	7,50	34,50	0,75	309
	Котлеты мясная	100	9,87	17,33	8,80	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	26,67	140,00	1,87	267
	Йогурт	200	4,10	1,50	5,90										
	Хлеб целебный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24	
	Компот из сухофруктов	200	0,52	0	13,48	53,72	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34	10,22	19,37	1,89	120
	Итого		32,85	75,41	109,38	1249,00	0,45	4,63	4,67	3,76	165,07	145,92	508,09	9,15	
	Итого за день		42,03	79,86	162,07	1536,53	0,53	4,99	37,37	4,38	306,91	176,18	652,63	9,85	

День	наименование блюд	выход (грамм)	белки	жиры	углево- ды	каллори- йность	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ рецептур ы
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	
8 день	Завтрак														
	Каша овсяная молочная	200	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	140,00	210,00	5,01	302
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	13,20	34,80	0,44	
	Какао с молоком	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13	376
	Итого		12,59	4,50	68,63	365,38	0,24	0,27	0,00	0,52	37,40	164,93	266,93	7,58	
	Обед														
	Салат из свежих овощей	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	16,00	28,32	0,52	45
	Рассольник	250	2,10	7,48	11,69	122,96	0,08	18,48	0,00	2,38	33,98	22,20	47,43	0,83	88
	Плов с курицей	100	7,64	7,40	2,20	106,00	0,06	0,78	24,50	1,39	21,46	21,30	94,55	0,42	230,00
	Груша	1 шт	0,90	0,20	8,10										
	Компот из сухофруктов	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13	376
	Хлеб целебный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24	
	Итого		21,33	27,18	106,68	719,38	0,30	76,36	24,50	8,61	244,14	137,33	358,88	9,03	
	Итого за день		33,92	31,68	175,31	1084,76	0,54	76,63	24,50	9,13	281,54	302,26	625,81	16,61	

День	наименование блюда	выход (грамм)	белки	жиры	углеводы	калорий ность	витамины				минеральные вещества				№ рецепт уры
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
9 день	Завтрак														
	Суп молочный вермишелевый	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0,01	0,21	78,00	0,15	264,00	10,50	150,00	0,30	15
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	13,20	34,80	0,44	
	Итого		3,69	0,40	28,79	133,52	0,04	0,27	0,00	0,52	22,80	24,93	56,93	2,57	
	Обед														
	Салат из свежих овощей	100	1,33	6,08	8,52	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	16,00	28,32	0,52	0,46	45
	Суп гороховый	250	6,25	4,50	13,75	120,50	0,15	14,30	0,00	2,43	16,55	28,00	34,95	1,03	96
	Гречка отварная	180	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	7,50	34,50	0,75	309
	Котлета мясная	100	26,00	16,00	0,00	248,00	0,05	0,00	24,00	0,20	48,00	24,00	172,00	2,40	288
	Груша	1 шт.	0,40	0,30	10,30										
	Хлеб целебный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24	
	Компот из сухофруктов	200	0,52	0	13,48	53,72	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34	10,22	19,37	1,89	120
	Итого		42,90	35,02	81,13	709,14	24,75	14,30	26,31	48,20	106,35	114,64	321,14	7,99	
	Итого за день		46,59	35,42	109,92	842,66	24,79	14,57	26,31	48,72	129,15	139,57	378,07	10,56	

День	наименование блюд	выход (грамм)	белки	жиры	углеводы	калорий ность	витамины				минеральные вещества				№ рецептур ы
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
10 день	Завтрак														
	Каша овсяная молочная	200	10,44	11,11	41,30	307,00	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	17,06	109,74	0,26	181
	Язык отварной														
	Чай ссахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	13,20	34,80	0,44	
	Итого		14,13	11,51	70,09	440,52	0,08	0,63	32,70	0,62	155,44	41,99	166,67	2,83	
	Обед														
	Салат из свежих овощей	100	1,33	6,08	8,52	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	16,00	28,32	0,52	0,46	45
	Суп рыбный	250	2,57	5,54	11,62	115,75	0,05	0,50	12,50	0,10	28,55	10,68	38,50	0,65	113
	Печень тушенная	180/100	3,67	5,76	24,53	164,70	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	140,00	210,00	5,01	302
	Макароны отварные														
	Компот с лимоном	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13	376
	Зефир	1 шт.	0,4	-	9,80										
	Хлеб целебный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24	
	Итого		12,32	18,02	84,00	459,19	24,74	0,77	14,81	43,72	86,55	207,33	330,95	9,71	489,00