

Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Ермаковская средняя школа №2» Новоозерновская ОПШ»

662820, Красноярский край, Ермаковский район, с. Ермаковское, ул. Октябрьская, д.53 А.
ИНН/КПП 2413004882/241301001, тел. 8(39138)2-11-40, esosh2-1@mail.ru

Утверждаю:
директор
МБОУ «Ермаковская СШ № 2»
Тиунова М.В. Тиунова



Основное циклическое меню
для организации питания обучающихся
7-12 лет
(осенне-зимний период)

с. Ермаковское, 2023 год

1 день

Завтрак

		Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
рец.	Блюда			белки	жиры	углеводы
54-6к-2020	Каша пшеничная молочная с маслом	200	288	8,3	11,7	37,5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	107,2	4,6	4,4	12,5
ГП	Хлеб пшеничный	60	135,6	5,34	1,98	28,02
54-1з-2020	Сыр в нарезке	15	53,7	3,5	4,4	0
ГП	Кондитерские изделия	30	135	2,85	2,85	21,6
Итого завтрак		505	719,5	24,59	25,33	99,62

Обед

ГП	Икра кабачковая	60	54	0,552	4,38	1,716
87	Суп с рыбными консервами	200	133,8	6,89	6,72	11,47
ПФ	Вареники с картофелем с маслом	200	137,07	1,97	9,96	10,1
122	Кисель	200	80			19,6
ГП	Хлеб пшеничный	40	90,4	3,56	1,32	18,68
ГП	Хлеб ржаной	30	77,7	2,55	0,99	12,75
ГП	Кондитерские изделия	30	135	2,85	2,85	21,6
Итого обед		760	707,97	18,372	26,22	95,916
Всего за день			1427,47	42,962	51,55	195,536

2 день

Завтрак

		Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
рец.	Блюда			белки	жиры	углеводы
ПФ	Пельмени с бульоном	150\50	391,875	16,68	13,755	38,37
943	Чай с сахаром	200	28	0,2		14
ГП	Хлеб пшеничный	60	135,6	5,34	1,98	28,02
ГП	Кондитерские изделия	40	180	3,8	3,8	28,8
Итого завтрак		300	735,475	26,02	19,535	109,19

Обед

54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	31,35	1,2	0,15	6,15
136	Суп с крупой	200	116,9	2,32	3,61	19,99
ПФ	Котлета жаренная	100	225,2	10,8	16	9,5
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	134,2	2,8	7,5	13,6
943	Чай с сахаром	200	28	0,2		14
ГП	Хлеб пшеничный	40	90,4	3,56	1,32	18,68
ГП	Хлеб ржаной	30	77,7	2,55	0,99	12,75
Итого обед		780	703,75	23,43	29,57	94,67
Всего за день			1439,225	49,45	49,105	203,86

3 день

Завтрак

		Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
рец.	Блюда			белки	жиры	углеводы
ПФ	Котлета жаренная	100	225,2	10,8	16	9,5
54--8г-2020	Капуста тушенная	150	118,7	3,6	5	14,5

943	Чай с сахаром	200	28	0,2		14
ГП	Хлеб пшеничный	60	135,6	5,34	1,98	28,02
Итого завтрак		510	507,5	19,94	22,98	66,02
Обед						
50	Нарезка из свежих овощей	60	39,64	2,03	2,37	2,44
202	Суп из овощей	200	98,37	1,68	5,98	9,35
54--12м-2020	Плов с курицей	200	314,6	27,3	8,1	33,2
868	Компот из смеси сухофруктов	200	94,2	0,04		24,76
ГП	Хлеб пшеничный	40	90,4	3,56	1,32	18,68
ГП	Хлеб ржаной	30	77,7	2,55	0,99	12,75
Итого обед		730	714,91	37,16	18,76	101,18
Всего за день			1222,41	57,1	41,74	167,2

4 день

Завтрак

рец.	Блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
ПФ	Вареники с картофелем с маслом	200	370	8	10,2	60,6
943	Чай с сахаром	200	28	0,2		14
ГП	Хлеб пшеничный	60	135,6	5,34	1,98	28,02
6	Бутерброд с повидлом	55	197,18	13,78	12,664	60,11
Итого завтрак		515	730,78	27,32	24,844	162,73

Обед

54-20з-2020	Горошек зеленый	60	22,2	1,8	0,15	3,6
34	Свекольник со сметаной	200	83,32	1,53	5,06	9,96
443	Рагу из курицы	230	330,214	19,791	16,910	26,078
ГП	Кондитерские изделия	30	135	2,85	2,85	21,6
943	Чай с сахаром	200	28	0,2		14

ГП	Хлеб пшеничный	40	90,4	3,56	1,32	18,68
ГП	Хлеб ржаной	30	77,7	2,55	0,99	12,75
Итого обед		790	766,8343	32,28095	27,28048	106,6676
Всего за день			1497,614	59,60095	52,12448	269,3976

5 день

Завтрак

рец.	Блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
54--12м-2020	Плов с курицей	200	314,6	27,3	8,1	33,2
958	Кофейный напиток с молоком	200	113,3	2,6	1,89	22,87
ГП	Хлеб пшеничный	60	135,6	5,34	1,98	28,02
ГП	Фрукты (яблоко, банан, мандарин)	100	52	0,4		11,3
Итого завтрак		560	615,5	35,64	11,97	95,39

Обед

50	Нарезка из свежих овощей	60	39,64	2,03	2,37	2,44
138	Суп фасолевый	200	84,4	1,67	3,54	12,25
ПФ	Пельмени с маслом	200	522,5	22,24	18,34	51,16
868	Компот из смеси сухофруктов	200	94,2	0,04		24,76
ГП	Хлеб пшеничный	40	90,4	3,56	1,32	18,68
ГП	Хлеб ржаной	30	77,7	2,55	0,99	12,75
Итого обед		730	908,84	32,09	26,56	122,04
Всего за день			1524,34	67,73	38,53	217,43

6 день
Завтрак

		Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
рец.	Блюда			белки	жиры	углеводы
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	178	5	6,9	23,9
958	Кофейный напиток с молоком	200	113,3	2,6	1,89	22,87
6	Повидло	20	394,35	13,78	12,64	60,11
ГП	Хлеб ржаной	30	60	1,83	0,6	12,69
ГП	Хлеб пшеничный	30	61,8	1,98	0,48	13,38
Итого завтрак			807,45	25,19	22,51	132,95

Обед

50	Нарезка из свежих овощей	60	39,64	2,03	2,37	2,44
208	Суп с макаронными изделиями	200	83,8	2,15	2,27	13,71
450	Курица тушеная с капустой	200	356,53	18,92	20,65	31,73
399	Сок	200	90	1		22,4
ГП	Хлеб пшеничный	40	82,4	2,64	0,64	48,6
ГП	Хлеб ржаной	30	60	1,83	0,6	12,69
Итого обед			712,37	28,57	26,53	131,57
Всего за день			1519,82	53,76	49,04	264,52

7 день
Завтрак

		Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
рец.	Блюда			белки	жиры	углеводы
ПФ	Котлета с подливом	100	225,2	10,8	16	9,5

688	Макароны отварные	150	168,45	5,52	4,52	26,45
943	Чай с сахаром	200	28	0,2		14
ГП	Фрукты (яблоко, банан)	100	52	0,4		11,3
ГП	Хлеб ржаной	30	60	1,83	0,6	12,69
ГП	Хлеб пшеничный	30	61,8	1,98	0,48	13,38
Итого завтрак			595,45	20,73	21,6	87,32
Обед						
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	14,8	1,2	0,1	2,4
120	Щи со сметаной	200/7	83,4	1,7	4,88	8,59
443	Рагу из курицы	210	301,5	18,07	15,44	23,81
399	Сок	200	90	1		22,4
ГП	Хлеб пшеничный	40	82,4	2,64	0,64	48,6
ГП	Хлеб ржаной	30	60	1,83	0,6	12,69
Итого обед			632,1	26,44	21,66	118,49
Всего за день			1227,55	47,17	43,26	205,81

8 день

Завтрак

рец.	Блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	178	5	6,9	23,9
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	107,2	4,6	4,4	12,5
54-1з-2020	Сыр в нарезке	15	53,7	3,5	4,4	0
ГП	Хлеб пшеничный	60	135,6	5,34	1,98	28,02
ГП	Кондитерские изделия	40	180	3,8	3,8	28,8
Итого завтрак		515	654,5	22,24	21,48	93,22
Обед						
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	31,35	1,2	0,15	6,15

109	Борщ со сметаной	200	87,12	1,23	5,06	13,71
ПФ	Тефтели в красном соусе	110	240	13	17	8,5
225	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	286	8,99	7,63	48,34
122	Кисель	200	80			19,6
ГП	Хлеб пшеничный	40	90,4	3,56	1,32	18,68
ГП	Хлеб ржаной	30	77,7	2,55	0,99	12,75
Итого обед		790	892,57	30,53	32,15	127,73
Всего за день			1547,07	52,77	53,63	220,95

9 день

Завтрак

рец.	Блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
ПФ	Котлета рыбная с красным соусом	110	98,367	16,038	5,112	0,030
466	Рис припущенный с маслом	150	204,3	3,78	3,95	41,05
958	Кофейный напиток с молоком	200	113,3	2,6	1,89	22,87
ГП	Хлеб пшеничный	60	135,6	5,34	1,98	28,02
Итого завтрак		520	551,567	27,758	12,932	91,9704

Обед

ГП	Икра кабачковая	60	54	0,552	4,38	1,716
87	Суп с рыбными консервами	200	133,8	6,89	6,72	11,47
ПФ	Голубцы ленивые в красном соусе	105	243,95	5,04	14,13	30,42
54-1г-2020	Макароны отварные	150	202	5,3	5,5	32,7
868	Компот из смеси сухофруктов	200	94,2	0,04		24,76
ГП	Хлеб пшеничный	40	90,4	3,56	1,32	18,68
ГП	Хлеб ржаной	30	77,7	2,55	0,99	12,75
Итого обед		785	896,05	23,932	33,04	132,496

Всего за день		1447,617	51,69	45,972	224,4664
---------------	--	----------	-------	--------	----------

10 день

Завтрак

рец.	Блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
ПФ	Тефтели в красном соусе	110	240	13	17	8,5
225	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	286	8,99	7,63	48,34
943	Чай с сахаром	200	28	0,2		14
ГП	Хлеб пшеничный	60	135,6	5,34	1,98	28,02
Итого завтрак		520	689,6	27,53	26,61	98,86

Обед

50	Нарезка из свежих овощей	60	39,64	2,03	2,37	2,44
208	Суп с макаронными изделиями	200	83,8	2,15	2,27	13,71
443	Рагу из курицы	230	330,214	19,791	16,910	26,078
399	Сок	200	90	1		22,4
ГП	Хлеб пшеничный	40	90,4	3,56	1,32	18,68
ГП	Хлеб ржаной	30	77,7	2,55	0,99	12,75
Итого обед		760	711,7543	31,08095	23,86048	96,05762
Всего за день			1401,354	58,61095	50,47048	194,9176

11 день

Завтрак

		Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
рец.	Блюда			белки	жиры	углеводы
ПФ	Голубцы ленивые в красном соусе	105	243,95	5,04	14,13	30,42
688	Макароны отварные	150	168,45	5,52	4,52	26,45
943	Чай с сахаром	200	28	0,2		14
ГП	Хлеб пшеничный	60	135,6	5,34	1,98	28,02
Итого завтрак		515	576	16,1	20,63	98,89

Обед

54-20з-2020	Горошек зеленый	60	22,2	1,8	0,15	3,6
174	Суп крестьянский с крупой	200	87	1,69	3,53	12,9
450	Курица тушеная с капустой	200	356,53	18,92	20,65	31,73
399	Сок	200	90	1		22,4
ГП	Хлеб пшеничный	40	90,4	3,56	1,32	18,68
ГП	Хлеб ржаной	30	77,7	2,55	0,99	12,75
Итого обед		730	723,830	29,520	26,640	102,060
Всего за день			1299,83	45,62	47,27	200,95

12 день

Завтрак

		Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
рец.	Блюда			белки	жиры	углеводы
443	Рагу из курицы	210	301,5	18,7	15,44	23,81
958	Кофейный напиток с молоком	200	113,3	2,6	1,89	22,87
ГП	Хлеб пшеничный	60	135,6	5,34	1,98	28,02

ГП	Фрукты (яблоко, банан, мандарин)	100	63	0,4		11,3
Итого завтрак		570	613,4	27,04	19,31	86
Обед						
50	Нарезка из свежих овощей	60	39,64	2,03	2,37	2,44
120	Щи со сметаной	200	83,4	1,7	4,88	8,59
ПФ	Котлета рыбная с красным соусом	110	98,367	16,038	5,112	0,030
466	Рис припущенный с маслом	150	204,3	3,78	3,95	41,05
868	Компот из смеси сухофруктов	200	94,2	0,04		24,76
ГП	Хлеб пшеничный	40	90,4	3,56	1,32	18,68
ГП	Хлеб ржаной	30	77,7	2,55	0,99	12,75
ГП	Фрукты (яблоко, банан, мандарин)	100	63	0,4		11,3
Итого обед		890	751,007	30,098	18,622	119,6004
Всего за день			1364,407	57,138	37,932	205,6004

13 день

Завтрак

рец.	Блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
ПФ	Вареники с картофелем с маслом	180/5	333	7,2	9,18	54,54
943	Чай с сахаром	200	28	0,2		14
6	Повидло	20	394,35	13,78	12,64	60,11
ГП	Хлеб ржаной	30	60	1,83	0,6	12,69
ГП	Хлеб пшеничный	30	61,8	1,98	0,48	13,38
ГП	Фрукты (яблоко, банан)	100	52	0,4		11,3
Итого завтрак			929,15	25,39	22,9	166,02
Обед						
50	Нарезка из свежих овощей	60	39,64	2,03	2,37	2,44
202	Суп из овощей	200	98,37	1,68	5,98	9,35

54--12м-2020	Плов с курицей	200	314,6	27,3	8,1	33,2
943	Чай с сахаром	200	28	0,2		14
ГП	Хлеб пшеничный	40	82,4	2,64	0,64	48,6
ГП	Хлеб ржаной	30	60	1,83	0,6	12,69
Итого обед			623,01	35,68	17,69	120,28
Всего за день			1552,16	61,07	40,59	286,3

14 день

Завтрак

рец.	Блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
450	Курица тушеная с капустой	200	356,53	18,92	20,65	31,73
958	Кофейный напиток с молоком	200	113,3	2,6	1,89	22,87
ГП	Хлеб ржаной	30	60	1,83	0,6	12,69
ГП	Хлеб пшеничный	30	61,8	1,98	0,48	13,38
Итого завтрак			591,63	25,33	23,62	80,67

Обед

54-20з-2020	Горошек зеленый	40	14,8	1,2	0,1	2,4
449	Суп с крупой	200	116,9	2,32	3,61	19,99
ПФ	Пельмени с маслом	180/5	243,95	5,04	14,13	30,42
868	Компот из смеси сухофруктов	200	94,2	0,04		24,76
ГП	Хлеб пшеничный	40	82,4	2,64	0,64	48,6
ГП	Хлеб ржаной	30	60	1,83	0,6	12,69
Итого обед			612,25	13,07	19,08	138,86
Всего за день			1203,88	38,4	42,7	219,53