

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ТОМСКОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КУРЛЕКСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
ТОМСКОГО РАЙОНА

634523, Томская область, Томский район, село Курлек, улица Тракторная, 35  
Телефон (факс) 968-212

Примерное циклическое меню на 10 дней  
для обеспечения питанием обучающихся начальной школы  
(7-11 лет весна 2024г.)

2024 год

Утверждаю:

Директор МБОУ «Курлекской СОШ»  
Томского района



Белова А.С.



# МЕНЮ

Регистр. №	Наименование блюда	Масса порц., гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ден. ность (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг						
							Са	Мг	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A			
<b>1 день</b>																
	<b>Завтрак</b>															
54-6к	Каша молочная	210	6,22	8,44	32,77	232,20	170,00	36,00	169,00	0,63	0,11	1,76	0,05			
пром	Каша с молоком (витаминизированный)	200	3,7	3,2	26,8	150,8	108,6	21,05	74,4	0,57	0,03	0,52	0,2			
53-19з	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,3	2	0	2	0,02	0	0	50			
пром	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	40	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0			
54-6о	Йогурт отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	19	4,2	67	0,87	0,02	0	62,4			
пром	Фрукт	100	0,9	0,54	21,4	169,1	24	13,5	16,5	3,3	0,045	15	0,008			
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>18,12</b>	<b>23,78</b>	<b>93,97</b>	<b>738,6</b>	<b>330,5</b>	<b>84,65</b>	<b>355,00</b>	<b>5,99</b>	<b>0,255</b>	<b>17,28</b>	<b>112,658</b>			
<b>2 день</b>																
	<b>Обед <i>Завтрак</i></b>															
54-13з	Салат из свежы отварной	80	0,8	2,7	4,6	45,7	30	19	43	0,98	0,01	2	50			
54-12м	Плов из отварной курицы	180	27,3	8,1	33,2	314,6	20	108	234	2,02	0,08	2,36	147			
54-2х	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	28	18	25	0,58	0,01	0,32	70			
пром	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	60	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0			
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>31,5</b>	<b>11,3</b>	<b>66,1</b>	<b>490,8</b>	<b>84,9</b>	<b>154,9</b>	<b>328,1</b>	<b>4,18</b>	<b>0,15</b>	<b>4,68</b>	<b>267</b>			
<b>3 день</b>																
	<b>Завтрак</b>															
	<b>Обед</b>															
пром	Огурец соленный порционно	50	1,08	2,17	3,83	37,59	9,61	4,08	8,4	0,58	0,007	2,4	0,03			
54-11г	Картофельное пюре	180/5	3,78	8,28	26,25	144	37	28	82	0,98	0,14	5,18	0,02			
54-16р	Теттели рыбные	90	8,8	9,3	4,9	145,5	18	15	100	1,88	0,04	0,6	1,46			
54-1	Соус сметанный с томатом	20	0,5	2,1	0,9	22,5	10	1,1	0,6	0,03	0,01	0,02	9,9			
пром	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	60	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0			
пром	Напиток поливитаминовый	200	0	0	18,6	74	0	0	0	0	0,22	8	0,12			
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>16,56</b>	<b>22,25</b>	<b>67,08</b>	<b>487,19</b>	<b>81,51</b>	<b>58,08</b>	<b>217,1</b>	<b>4,07</b>	<b>0,467</b>	<b>16,2</b>	<b>11,53</b>			
<b>4 день</b>																
	<b>Обед</b>															
54-2з	Овощи свежие порционно	40	0,5	0	1,6	8,4	14	8	25	0,54	0,02	6	6			
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,66	5,67	37,83	240	19,5	136,5	204	4,55	0,21	0	0,03			
54-25м	Птица, тушенная в соусе	90	13,2	14,9	4	203	18,7	31,3	218,4	3,1	0,07	5,4	0,3			
54-13хн	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0	19,3	82	11,09	2,96	1,6	0,57	0,01	80	0			
пром	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	60	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0			
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>25,46</b>	<b>20,97</b>	<b>75,33</b>	<b>597</b>	<b>70,19</b>	<b>188,66</b>	<b>475,1</b>	<b>9,36</b>	<b>0,36</b>	<b>91,4</b>	<b>6,33</b>			
<b>5 день</b>																
	<b>Обед</b>															
54-2з	Салат из зеленого горошка с луком	50	0,5	6,1	4,7	78	17,5	6,7	22,85	0,45	0,015	4,45	0,05			
270	Рулет с макаронными изделиями	150	12,48	10,31	10,05	181	27,38	150,25	1,43	43,75	0,08	3,16	1			
пром	Напиток поливитаминовый кисель	200	0	0	18,6	74	0	0	0	0	0,22	8	0,12			

пром	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	Итого:	60	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	1,17	0	
			<b>460</b>	<b>15,38</b>	<b>16,81</b>	<b>45,95</b>	<b>396,6</b>	<b>51,78</b>	<b>166,85</b>	<b>50,38</b>	<b>44,8</b>	<b>0,365</b>	<b>15,61</b>	<b>1,17</b>	<b>0</b>	
<b>6 день</b>																
	<b>Завтрак</b>															
54-6к	Каша молочная		210	6,22	8,44	32,77	232,20	170,00	36,00	169,00	0,63	0,11	1,76	0,05		
54-21г	Какао с молоком (витаминизированный)		200	3,7	3,2	26,8	150,8	108,6	21,05	74,4	0,57	0,03	0,52	0,2		
пром	Кодитерское изделие пряник		40	1,2	0,3	13	97	1,5	0	0	0	0,33	6	0,23		
пром	Фрукт		100	0,9	0,54	21,4	169,1	24	13,5	16,5	3,3	0,045	15	0,008		
пром	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный		40	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0		
54-1з	Сыр твердый		15	3,5	4,4	0	53,8	264	11	150	0,3	0,01	0,21	78		
	<b>Итого:</b>		<b>605</b>	<b>17,92</b>	<b>17,28</b>	<b>106,57</b>	<b>766,50</b>	<b>575,00</b>	<b>91,45</b>	<b>436,00</b>	<b>5,40</b>	<b>0,58</b>	<b>23,49</b>	<b>78,49</b>	<b>0</b>	
<b>7 день</b>																
	<b>Обед</b>															
54-2з	Овощи свежие порционно		50	0,5	6,1	4,7	78	17,5	6,7	22,85	0,45	0,015	4,45	0,05		
60	Рис отварной с овощами		150	3,978	6,23	30,33	259,2	24,11	40,55	117,56	1,32	0,045	0,94	2,99		
54-25м	Птица, тушенная в соусе		90	13,2	14,9	4	203	18,7	31,3	218,4	3,1	0,07	5,4	0,3		
54-1хн	Компот из сухофруктов		200	1	0,1	15,7	66,9	28	18	25	0,58	0,01	0,32	70		
пром	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный		60	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0		
	<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>21,078</b>	<b>27,73</b>	<b>67,33</b>	<b>670,7</b>	<b>95,21</b>	<b>106,45</b>	<b>409,91</b>	<b>6,05</b>	<b>0,19</b>	<b>11,11</b>	<b>73,34</b>	<b>0</b>	
<b>8 день</b>																
	<b>Обед</b>															
	Жаркое по-домашнему		200	3,78	8,28	26,25	144	37	28	82	0,98	0,14	5,18	0,02		
пром	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный		60	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0		
пром	Напиток поливитаминный		200	0	0	18,6	74	0	0	0	0	0,22	8	0,12		
	<b>Итого:</b>		<b>460</b>	<b>6,18</b>	<b>8,68</b>	<b>57,45</b>	<b>281,6</b>	<b>43,9</b>	<b>37,9</b>	<b>108,1</b>	<b>1,58</b>	<b>0,41</b>	<b>13,18</b>	<b>0,14</b>	<b>0</b>	
<b>9 день</b>																
	<b>Завтрак</b>															
54-1т	Запеканка из творога со ступенным м		120	17,8	5,2	44,8	298	139	19,5	174,5	0,48	0,045	0,23	0,03		
54-2гн	Чай с сахаром		200	0,2	0	16	65	0,26	0	0	0,9	0,03	0,1	0		
пром	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный		40	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0		
53-19з	Масло сливочное		10	0,1	7,2	0,1	66,3	2	0	2	0,02	0	0	50		
	<b>Итого:</b>		<b>370</b>	<b>20,5</b>	<b>12,8</b>	<b>73,5</b>	<b>492,9</b>	<b>148,16</b>	<b>29,4</b>	<b>202,6</b>	<b>2</b>	<b>0,125</b>	<b>0,33</b>	<b>50,03</b>	<b>0</b>	
<b>10 день</b>																
	<b>Обед</b>															
пром	Икра кабачковая		50	0,5	6,1	4,7	78	17,5	6,7	22,85	0,45	0,015	4,45	0,05		
293	Птица запеченная		100	3,19	7,7	9,9	178	25,5	131,5	1,2	35,8	0,04	3,13	1		
54-1г	Макаронь отварные		150	6,48	7,56	43,92	212,82	7,2	9,6	43,2	0,924	0,072	0	0,024		
281	Напиток из клюквы и смородины(виш)		200	0,6	0,4	41	159,2	32	6	12,8	0,4	0,01	8,6	0,08		
пром	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный		60	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0		
	<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>13,17</b>	<b>22,16</b>	<b>112,12</b>	<b>691,62</b>	<b>89,1</b>	<b>163,7</b>	<b>106,15</b>	<b>38,174</b>	<b>0,187</b>	<b>16,18</b>	<b>1,154</b>	<b>0</b>	

Сборник технической нормативов — Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под. Ред. М.П. Могильного.- М.: Делта принт, 2005. - 628с.  
СБОРНИК РЕЦЕПТУР блюд и кулинарных изделий для организационных завтраков и обедов, обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций 2022