

УТВЕРЖДАЮ
ИП Вальгер А.Ю.

Примерное двухнедельное циклическое сезонное (осень-зима-весна) сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МКОУ Кикеринской СОШ, Волосовского р-на на 2023-2024 года. Стоимость 125 руб.

СОГЛАСОВАНО: Директор МКОУ Кикеринской СОШ
Дьячкова Татьяна Ефимовна

возрастной категории 7-11 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	№ рец.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Пряник	40	к/к	2,36	1,88	30	146,4	0,03			0,96	4,4	20	3,6	0,32
Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	205	184.23-2008	5,97	7,72	39,23	251,1	0,07	1,28	54,36	0,23	126,52	156,56	36,05	0,59
Каша вязкая дружба(крупа пшениная, крупа рисовая) молочная с маслом сливочным	205	184.61-08	7,26	8,3	41,145	270,35	0,13	1,3	55,3	0,22	130,1	180,4	45,9	1,055
Бутерброд с маслом сливочным и с джемом	65	2.01-2008	2,55	4,43	36,01	190,7	0,05	0,72	47,65	0,68	11,1	32,45	12,6	0,73
Молоко	200	434	6	7	10	126		3	46		252	189	29	
Итого за Завтрак	715		18,17	29,33	156,385	984,55	0,28	6,3	203,31	2,09	524,12	578,41	127,15	2,695
Обед														
Салат из капусты квашеной	60	40.08	0,16	0,51	0,825	8,8		1,8		0,23	4,3	3,1	1,5	0,12
Суп крестьянский с крупой с говядиной и сметаной	225	94.15-2008	5,73	6,5	11,5	129,3		16,4	173,5	0,82	36,8	98,18	21,3	0,82
Печень, тушенная в сметанном соусе	100	261	13,37	8,4	7,52	165,07	0,19	12,43	5,539,03	2,98	24,32	228,65	15,12	4,96
Каша гречневая рассыпчатая	150	323	8,72	6,4	39,44	249,92	0,3		34,03	0,6	19,92	207,7	138,33	4,68
Компот из из свежих яблок	200	394,04-2008	0,16	0,16	27,87	114,56	0,01	4	2	0,08	7,12	4,4	3,6	0,95
Хлеб ржано-пшеничный	30	к/к	1,68	0,33	14,82	69,9	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого за Обед	765		29,66	21,79	101,15	728,75	0,53	32,83	209,53	4,75	95,06	570,73	185,85	12,34
Итого за день	1270		47,83	51,12	257,535	1713,3	0,81	39,13	412,84	6,84	619,18	1149,14	313	15,035

возрастной категории 12 лет и старше

ДЕНЬ 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	№ рец.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Пряник	40	к/к	2,36	1,88	30	146,4	0,03			0,96	4,4	20	3,6	0,32
Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	255	184.23-2008	7,43	9,6	48,8	312,4	0,087	40,84	67,62	0,29	157,37	194,75	44,85	0,74
Бутерброд с маслом сливочным и с джемом	60	2.01-2008	2,55	4,43	36,01	190,7	0,05	0,72	47,65	0,68	11,1	32,45	12,6	0,73
Кофейный напиток с молоком	200	432-2008	1,45	1,6	22,31	109,8	0,02	0,65	11		60,6	45	7	0,11
Итого за Завтрак	555		6,36	17,51	115,4	759,3	0,187	42,21	126,27	1,93	233,47	292,2	68,05	1,9
Обед														
Салат из капусты квашеной	60	40.08	0,16	0,51	0,825	8,8		1,8		0,23	4,3	3,1	1,5	0,12
Суп крестьянский с крупой с говядиной и сметаной	275	94.15-2008	7	8	14	158		20	212	1	45	120	26	1
Печень, тушенная в сметанном соусе	100	261	13,37	8,4	7,52	165,07	0,19	12,43	5,539,03	2,98	24,32	228,65	15,12	4,96
Каша гречневая рассыпчатая	180	323.02	10,46	7,68	47,33	299,9	0,36		40,84	0,72	23,9	249,23	166	5,61
Компот из из свежих яблок	195	394,04-2008	0,156	0,156	27,18	111,7	0,00975	3,9	1,95	0,078	6,95	4,29	3,51	0,93
Хлеб ржано-пшеничный	40	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед	850		33,386	25,186	116,615	836,27	0,59975	38,13	254,79	5,368	113,67	647,67	222,13	13,86
Итого за день	1405		39,746	42,696	232,015	1595,57	0,78675	80,34	381,06	7,298	347,14	939,87	290,18	15,76

УТВЕРЖДАЮ

ИП Вальгер А.Ю.

Согласовано

Директор МКОУ Кикеринской СОШ

Примерное двухдневное недельное сезонное (осень-зима-весна) сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МКОУ Кикеринской СОШ, Волосовского р-на на 2023-2024 года. Стоимость 125 руб.

Дьячкова Татьяна Ефимовна

возрастной категории 7-11 лет

2 день

Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	№ рец.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность	витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	205	184-2008	8,55	8,87	39,06	273,61	0,19	1,25	55,29	0,2	133,49	204,22	55,76	1,51
Суп молочный с макаронными изделиями и с маслом	205	112.03-2008	4,69	8,8	17,63	169,83	0,07	1,3	65,1	2,47	128,3	106,07	16,82	0,41
Молоко	200	434	6	7	10	126		3	46		252	189	29	
Яблоко	100	к/к	0,56	0,07	55,86	228,2					17,5	8,4	4,2	0,98
Хлеб пшеничный	40	к/к	3		19	94				1	9	35	13	1
Итого за Завтрак	750		22,8	24,74	141,55	891,64	0,26	5,55	166,39	3,67	540,29	542,69	118,78	3,9
Обед														
Борщ с капустой картофелем, курой и сметаной	210	76.53	3,51	4,5	8,25	97,28	0,05	8,13	219,55	1,05	40,33	62,98	22,63	1,1
Котлеты рыбные (минтай)	90	239.45-2008	9,8	5,06	11,37	232,42	0,08	0,11	4,22	3,31	30,83	139,96	35,63	0,97
Картофель отварной с маслом сливочным	150	333	2,9	4,63	15,43	143,73	0,15	21	37,15	0,2	20,66	80,51	29,7	1,21
Огурец свежий	50	к/к	0,07	0,01		1,1		0,35	0,03	0,01	1,7	3	1,4	0,05
Компот из смеси сухофруктов	200	402.05-2008	0,33	0,02	30,81	125,73		0,3	0,45	0,15	17,31	11,55	4,5	0,97
Хлеб ржано-пшеничный	40	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед	740		18,85	14,66	85,62	693,06	0,32	29,89	261,4	5,08	120,03	340,4	103,86	5,54
Итого за день	1285		41,65	39,4	227,17	1584,7	0,58	35,44	427,79	8,75	660,32	883,09	222,64	9,44

возрастной категории 12 лет и старше

ДЕНЬ 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	№ рец.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	255	184-2008	10,64	11,04	48,6	340,4	0,24	1,6	69	0,25	167	255	69,36	1,9
Какао с молоком	200	433-2008	3,87	3,8	25,07	151,36	0,04	1,3	22,12	0,01	125,72	116,2	31	1,04
Яблоко	70	к/к	0,56	0,07	55,86	228,2					17,5	8,4	4,2	0,98
Хлеб пшеничный	30	к/к	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак	555		6,8	4,17	95,42	450,06	0,09	1,3	22,12	0,4	150,12	150,7	45,1	2,62
Обед														
Борщ с капустой картофелем, курой и сметаной	275	76,44	8,01	9,24	10,42	170,44	0,08	10,37	286,5	1,39	54,69	112,84	32,34	1,64
Котлеты рыбные (минтай)	90	239.45-2008	9,8	5,06	11,37	232,42	0,08	0,11	4,22	3,31	30,83	139,96	35,63	0,97
Картофель отварной с маслом сливочным	180	333-2008	3,48	5,56	18,51	172,47	0,18	25,2	44,58	0,24	23,47	96,34	35,56	1,44
Огурец свежий	50	к/к	0,07	0,01		1,1		0,35	0,03	0,01	1,7	3	1,4	0,05
Компот из смеси сухофруктов	195	402.05-2008	0,32	0,019	30,03	122,59		0,29	0,44	0,14	16,87	11,26	4,4	0,95
Хлеб ржаной-пшеничный	50	к/к	2,8	0,55	24,7	116	0,06			0,45	11,5	53	12,5	1,55
Итого за Обед	840		24,48	20,439	95,03	815,02	0,4	36,32	335,77	5,54	139,06	416,4	121,83	6,6
Итого за день	1395		31,28	24,609	190,45	1265,08	0,49	37,62	357,89	5,94	289,18	567,1	166,93	9,22

УТВЕРЖДАЮ
ИП Вальгер А.Ю.

Примерное двухдневное циклическое сезонное (осень-зима-весна) сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МКОУ Кикеринской СОШ, Волосовского р-на на 2023-2024 года. Стоимость 125 руб.

Согласовано _____
Директор МКОУ Кикеринской СОШ

Дьячкова Татьяна Ефимовна

возрастной категории 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	№ рец.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Банан	100	к/к	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Макароны запеченные с сыром	200	211-08	11,23	15,53	44,5	371,04	0,09	0,11	122,89	10,36	165,34	176,49	17,79	1,2
Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	205	184.62-2008	5,27	5,93	30,833	204,45	0,098	0,95	40,7	2,4	186,42	160,86	29,52	0,88
Бутерброд с сыром и масло сливочным	45	3.08	6	7	10	122			61		155	135	14	1
Молоко	200	434	6	7	10	126		3	46		252	189	29	
Итого за Завтрак	705		30	35,96	116,333	919,49	0,228	14,06	290,59	13,16	766,76	689,35	132,31	3,68
Обед														
Салат из свеклы с маслом растительным	60	к/к	0,54	4,03	3,17	51,08	0,01	3,6	0,72	1,8	14,79	15,86	8,01	0,52
Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной и сметаной	210	84.49	2,82	4,02	6,17	76,92	0,05	14,48	215,27	1,05	39,37	56,31	19,64	0,88
Гуляш из свинины	80	259,27	11,64	12,69	2,34	171,15	0,04	0,59		1,71	12,31	120,53	15,93	1,82
Изделия макаронные отварные с маслом сливочным	150	331	5,52	4,69	28,44	186,7	0,06		32,65	7,7	11,21	36,84	8,37	0,84
Сок разливной	200	442-2008	1		20	92		4			14	14	8	2,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	к/к	1,68	0,33	14,82	69,9	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого за Обед	730		23,2	25,76	74,94	647,75	0,19	22,67	248,64	12,53	98,58	275,34	67,45	7,79
Итого за день	1235		53,2	61,72	191,273	1567,24	0,418	36,73	539,23	25,69	865,34	964,69	199,76	11,47

возрастной категории 12 лет и старше

ДЕНЬ 3

Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	№ рец.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Банан	50	к/к	0,75	0,25	10,5	48	0,02	5	10	0,2	4	14	21	0,3
Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	255	184.62-2008	13,44	9,58	50,72	336,29	0,16	1,55	66,9	3,85	306,7	264,6	48,55	1,44
Бутерброд с сыром и масло сливочным	40	3.08	6	7	10	122			61		155	135	14	1
Чай с лимоном	205	431.13-2008	0,05	0,01	13,12	53,57		2	0,1	0,01	2,39	1,1	0,6	0,07
Итого за Завтрак	510		20,24	16,84	84,34	559,86	0,18	8,55	138	4,06	468,09	414,7	84,15	2,81
Обед														
Салат из свеклы с маслом растительным	60	к/к	0,54	4,03	3,17	51,08	0,01	3,6	0,72	1,8	14,79	15,86	8,01	0,52
Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной и сметаной	270	84.43-2008	7,84	9,36	7,83	153,91	0,09	18,53	286,9	1,39	54,6	108,7	29,14	1,27
Гуляш из свинины	80	259,27	11,64	12,69	2,34	171,15	0,04	0,59		1,71	12,31	120,53	15,93	1,82
Изделия макаронные отварные с маслом сливочным	180	331,02	6,63	5,63	34,12	224,05	0,07		39,18	9,24	13,54	44,23	10,06	1,01
Сок разливной	200	442-2008	1		20	92		4			14	14	8	2,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед	830		29,89	32,15	87,22	784,99	0,25	26,72	326,8	14,5	118,44	345,72	81,14	8,66
Итого за день	1340		50,13	48,99	171,56	1344,85	0,43	35,27	464,8	18,56	586,53	760,42	165,29	11,47

УТВЕРЖДАЮ

ИП Вальгер А.Ю.

Примерное двухкислотное циклическое сезонное (осень-зима-весна) сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МКОУ Кикеринской СОШ, Волосовского р-на на 2023-2024 года. Стоимость 125 руб.

Согласовано

Директор МКОУ Кикеринской СОШ

Дьячкова Татьяна Ефимовна

возрастной категории 7-11 лет

4 день

Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	№ рец.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	193.08	11,41	10,52	67,12	409,95	0,08	0,36	79,67	0,5	124,47	213,57	44,23	1,07
Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	205	184.59-2008	7,42	7,72	37,74	251,12	0,1	1,28	54,36	0,71	131,84	127,98	21,97	0,59
Молоко	200	434	6	7	10	126		3	46		252	189	29	
Яблоко свежее	110	к/к	0,4	0,4	9,8	47		10	6	0,2	16	8	11	2,2
Итого за Завтрак	715		25,23	25,64	124,66	834,07	0,18	14,64	186,03	1,41	524,31	538,55	106,2	3,86
Обед														
Огурец соленый кусочком	60	к/к	0,28		0,54	4,14		1,62			7,3	7,56	0,18	
Суп картофельный с горохом и с говядиной	205	99.75-2008	4,05	4,92	7,8	92,3	0,055	4,6	206,2	1,05	16,65	69,88	18,58	1,048
Овощи тушеные в молочном соусе(Рагу овощное)	150	338	3,01	3,29	10,65	92,11	0,07	9,32	694,51	0,3	62,39	74,95	29,15	0,79
Гуляш из говядины	80	259.03	12	13	2	171		1		2	12	121	16	2
Кисель плодово-ягодный	200	411			33,93	130,93					0,78			0,1
Хлеб ржано-пшеничный	50	к/к	2,28	0,55	24,7	116	0,06			0,45	11,5	53	12,5	1,55
Итого за Обед	745		21,62	21,76	79,62	606,48	0,185	16,54	900,71	3,8	110,62	326,39	76,41	5,488
Итого за день	1255		46,85	47,4	204,28	1440,55	0,365	31,18	1086,74	5,21	634,93	864,94	182,61	9,348

возрастной категории 12 лет и старше

ДЕНЬ 4

Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	№ рец.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Запеканка из творога с молоком сгущенным	220	224.72-2008	35,18	30,47	50,64	623,73	0,14	1,27	157,88	3,19	413,32	521,78	61,07	1,26
Кофейный напиток с молоком	200	432-2008	1,45	1,6	22,31	109,8	0,02	0,65	11		60,6	45	7	0,11
Хлеб пшеничный	30	к/к	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Яблоко свежее	100	к/к	0,4	0,4	9,8	47		10	6	0,2	16	8	11	2,2
Итого за Завтрак	550		39,4	32,77	97,24	851,03	0,21	11,92	174,88	3,78	496,82	600,88	88,97	4,17
Обед														
Огурец соленый кусочком	60	к/к	0,18		0,36	2,76		1,08			4,86	5,04	0,12	
Суп картофельный с горохом и с говядиной	260	99.75-2008	5,14	6,24	9,87	117,07	0,07	5,83	261,5	1,32	21,113	88,62	23,56	1,33
Овощи тушеные (Рагу овощное)	180	351.03	2,61	8,2	9,95	154,82	0,08	10,37	1374,62	1,92	50,31	85,03	42,32	1,29
Гуляш из говядины	100	259	14	16	2	211				2	15	149	18	2
Кисель плодово-ягодный	200	411	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2		0,1	5	8	2	0,4
Хлеб ржано-пшеничный	40	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед	840		24,27	30,98	69,84	691,45	0,2	19,28	1636,12	5,7	105,483	378,09	96	6,26
Итого за день	1390		63,67	63,75	167,08	1542,48	0,41	31,2	1811	9,48	602,303	978,97	184,97	10,43

УТВЕРЖДАЮ
ИП Вальгер А.Ю.

Примерное двухдневное циклическое сезонное (осень-зима-весна) сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МКОУ Кикеринской СОШ, Волосовского р-на на 2023-2024 года. Стоимость 125 руб.

Согласовано

Директор МКОУ Кикеринской СОШ

возрастной категории 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюд		№ реп.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	205	184-2008	8	10	33	257		1	54	1	146	233	71	2
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	205	184.01	9	9	33	254		1	55		127	234	113	3
Молоко	200	434	6	7	10	126		3	46		252	189	29	
Банан	80	к/к	0,9	0,3	12,6	57,6	0,024	6	12	0,24	4,8	16,8	25,2	0,36
Бутерброд с сыром	45	3.04	6,56	2,51	14,49	108	0,05	0,11	28,05	0,44	156,9	143,1	17,4	0,72
Итого за Завтрак	735		30,46	28,81	103,09	802,6	0,074	11,11	195,05	1,68	686,7	815,9	255,6	6,08
Обед														
Винегрет овощной с масло растительным	60	51,29	1,39	10,14	7,38	127,54	0,04	13,01	200,93	4,52	25,85	41,46	16,52	0,68
Рассольник ленинградский	200	91.61	3,6	4,43	13,07	107,41	0,076	5,87	163,6	1,02	25,2	76,62	21,1	0,88
Капуста тушеная свежая	180	346.02	4,15	5,21	17,65	136,45	0,07	93,78	117,37	0,33	109,78	74,69	36,18	1,43
Сосиска отварная	50	254	6	12		131					18	80	10	1
Компот из смеси сухофруктов	200	402.05-2008	0,33	0,02	30,81	125,73		0,3	0,45	0,15	17,31	11,55	4,5	0,97
Хлеб ржано-пшеничный	50	к/к	2,28	0,55	24,7	116	0,06							
Итого за Обед	740		17,75	32,35	93,61	744,13	0,246	112,96	482,35	0,45	11,5	53	12,5	1,55
Итого за день	1270		48,21	61,16	196,7	1546,73	0,32	124,07	677,4	8,15	894,34	1153,22	356,4	12,59

возрастной категории 12 лет и старше

ДЕНЬ 5

Прием пищи, наименование блюд		№ реп.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	255	184-2008	9,96	12,44	41,05	320		1,25	67,2	1,25	181,6	289,9	88,32	2,5
Чай с сахаром	200	430,08-2008			12,97	51,87					0,39			0,04
Банан	50	к/к	0,75	0,25	10,5	48	0,02	5	10	0,2	4	14	21	0,3
Бутерброд с сыром	45	3.04	6,56	2,51	14,49	108	0,05	0,11	28,05	0,44	156,9	143,1	17,4	0,72
Итого за Завтрак	550		17,27	15,2	79,01	527,87	0,07	6,36	105,25	1,89	342,89	447	126,72	3,56
Обед														
Винегрет овощной с масло растительным	60	51,29	1,39	10,14	7,38	127,54	0,04	13,01	200,93	4,52	25,85	41,46	16,52	0,68
Рассольник ленинградский	275	91,5	8,29	9,43	17,3	189,82	0,12	7,89	226,75	1,41	38,29	134,68	31,74	1,4
Капуста тушеная свежая	180	346.02	4,15	5,21	17,65	136,45	0,07	93,78	117,37	0,33	109,78	74,69	36,18	1,43
Сосиска отварная	55	254.15	6	16		168			33		18	80	10	1
Компот из смеси сухофруктов	200	402.05-2008	0,33	0,02	30,81	125,73		0,3	0,45	0,15	17,31	11,55	4,5	0,97
Хлеб ржано-пшеничный	40	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед	810		21,01	31,1	85,52	712,8	0,23	101,97	377,57	2,25	192,58	343,32	92,42	6,04
Итого за день	1360		38,28	46,3	164,53	1240,67	0,3	108,33	482,82	4,14	535,47	790,32	219,14	9,6

УТВЕРЖДАЮ
ИП Вальгер А.Ю.



Согласовано

Директор МКОУ Кикеринской СОШ
Дьячкова Татьяна Ефимовна



Примерное двухнедельное недельное сезонное (осень-зима-весна) сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МКОУ Кикеринской СОШ, Волосовского р-на на 2023-2024 года. Стоимость 125 руб.

ДЕНЬ 6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	№ реп	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Омлет с зеленым горошком	200	214.37	15,96	24,3	5,99	305,31	0,13	2,77	362,23	3,83	124,84	279,7	2,61	3,17
Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	205	184.23-2008	5,97	7,72	39,23	251,1	0,07	1,28	54,36	0,23	126,52	156,56	36,05	0,59
Хлеб пшеничный	30	к/к	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Банан	100	к/к	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Молоко	200	434	6	7	10	126		3	46		252	189	29	
Итого за Завтрак	705		31,8	39,82	90,71	848,91	0,29	17,05	482,59	4,85	518,26	679,36	119,56	4,96
Обед														
Огурец соленный кусочком	60	к/к	0,28		0,54	4,14		1,62			7,3	7,56	0,18	
Суп из овощей с говядиной и сметаной	210	95.35	2,93	4,03	9,08	84,82	0,06	6,82	153,21	1,04	30,08	60,8	19,91	0,9
Голубцы ленивые из свинины	210	306.6	17,53	26,31	10,56	337,72	0,09	27,23	3,9	4,94	80,76	217,93	46,41	3,13
Кисель плодово-ягодный	200	411	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2		0,1	5	8	2	0,4
Хлеб ржано-пшеничный	40	к/к	2,28	0,55	24,7	116	0,06			0,45	11,5	53	12,5	1,55
Итого за Обед	720		23,12	30,99	72,78	655,68	0,22	37,67	157,11	6,53	134,64	347,29	81	5,98
Итого за день	1200		54,92	70,81	163,49	1504,59	0,51	54,72	639,7	11,38	652,9	1026,65	200,56	10,94

возрастной категории 12 лет и старше

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	№ реп	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Омлет с зеленым горошком	220	214.41-2008	19,29	32,26	3,65	382,18	0,11	0,35	449,6	4,97	153,12	331,59	25,48	3,76
Хлеб пшеничный	30	к/к	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Банан	100	к/к	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Какао с молоком	200	433-2008	3,87	3,8	25,07	151,36	0,04	1,3	22,12	0,01	125,72	116,2	31	1,04
Итого за Завтрак	520		27,03	36,86	64,21	700,04	0,24	11,65	491,72	5,77	293,74	501,89	108,38	6
Обед														
Огурец соленный кусочком	60	к/к	0,28		0,54	4,14		1,62			7,3	7,56	0,18	
Суп из овощей с говядиной и сметаной	275	95.22-2008	6	7	12	138		9	210	1,04	41	105	28	2
Голубцы ленивые из свинины	250	306.41	17,53	21,37	10,17	316,42	0,09	27,23	3,9	4,94	80,76	217,93	46,41	3,13
Кисель плодово-ягодный	200	411	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2		0,1	5	8	2	0,4
Хлеб ржано-пшеничный	40	к/к	2,28	0,55	24,7	116	0,06			0,45	11,5	53	12,5	1,55
Итого за Обед	825		26,19	29,02	75,31	687,56	0,16	39,85	213,9	6,53	145,56	391,49	89,09	7,08
Итого за день	1345		53,22	65,88	139,52	1387,6	0,4	51,5	705,62	12,3	439,3	893,38	197,47	13,08

Примерное двухнедельное циклическое сезонное (осень-зима-весна) сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МКОУ Кикеринской СОШ, Волосовского р-на на 2023-2024 года. Стоимость 125 руб.

возрастной категории 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюд	№ рец.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Макароны запеченные с сыром	200	211-08	11,23	15,53	44,5	371,04	0,09	0,11	122,89	10,36	165,34	176,49	17,79	1,2
Каша вязкая дружба(крупа пшениная, крупа рисовая) молочная с маслом сливочным	205	184.61-08	7,26	8,3	41,145	270,35	0,13	1,3	55,3	0,22	130,1	180,4	45,9	1,055
Молоко	200	434	6	7	10	126		3	46		252	189	29	
Хлеб пшеничный	30	к/к	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Яблоко свежее	80	к/к	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42
Итого за Завтрак	715		17,36	16,61	74,33	521,81	0,27	15,25	106,79	0,81	409,99	431,42	104,56	4,53
Обед														
Салат из капусты квашеной с маслом растительным	60	40-2008	0,32	1,02	1,65	17,53		3,54		0,46	8,43	6,2	2,87	0,12
Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	205	100.42	4,45	3,42	16,63	115,41	0,1	13,43	166,4	1,87	21,13	70,72	21,87	1
Котлеты из говядины	90	272.05	12	12	10	202				3	16	119	19	2
Картофель отварной с маслом сливочным	150	333	2,9	4,63	15,43	143,73	0,15	21	37,15	0,2	20,66	80,51	29,7	1,21
Чай с сахаром	210	430.08-2008			12,97	51,87					0,39			0,04
Хлеб ржано-пшеничный	40	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед	755		21,91	21,51	76,44	623,34	0,29	37,97	203,55	5,89	75,81	318,83	83,44	5,61
Итого за день	1235		39,27	38,12	150,77	1145,15	0,56	53,22	310,34	6,7	485,8	750,25	188	10,14

возрастной категории 12 лет и старше

ДЕНЬ 7														
Прием пищи, наименование блюд		№ рец.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Макароны запеченные с сыром	250	211-08	14,03	19,41	55,62	463,8	0,11	0,14	153,62	12,95	206,68	220,62	22,24	1,5
Чай с лимоном	205	431.13-2008	0,05	0,01	13,12	53,57		2	0,1	0,01	2,39	1,1	0,6	0,07
Хлеб пшеничный	30	к/к	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Яблоко свежее	60	к/к	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42
Итого за Завтрак	545		13,5	11,79	86,99	516,17	0,32	14,6	74,6	0,87	193,89	294,3	89,76	4,99
Обед														
Салат из капусты квашеной с маслом растительным	60	40-2008	0,32	1,02	1,65	17,53		3,54		0,46	8,43	6,2	2,87	0,12
Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	255	100.32-2008	5,02	3,81	20,79	137,94	0,13	16,73	206,83	2,33	24,17	83,43	26,68	1,19
Тефтели (с рисом),соус томатный	100	284.19-2008	8,84	13,48	8,7	195,91	0,04	2,16	36	4,21	14,6	98,27	15,45	1,47
Картофель отварной с маслом сливочным	180	333.02-2008	3,48	5,56	18,51	172,47	0,18	25,2	44,58	0,24	23,47	96,34	35,56	1,44
Чай с сахаром	210	430.19-2008			9,98	39,9					0,3			0,03
Хлеб ржано-пшеничный	40	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед	845		19,9	24,31	79,39	460,64	0,39	47,63	287,41	7,6	80,17	326,64	90,56	5,49
Итого за день	1390		33,4	36,1	166,38	976,81	0,71	62,23	362,01	8,47	274,06	620,94	180,32	10,48

УТВЕРЖДАЮ
ИП Вальгер А.Ю.

Примерное двухдневное циклическое сезонное (осень-зима-весна) сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МКОУ Кикеринской СОШ, Волосовского р-на на 2023-2024 года. Стоимость 125 руб.

возрастной категории 7-11 лет

8 день

Прием пищи, наименование блюд		№ рец.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	193.08	11,41	10,52	67,12	409,95	0,08	0,36	79,67	0,5	124,47	213,57	44,23	1,07
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	205	184-2008	8,55	8,87	39,06	273,61	0,19	1,25	55,29	0,2	133,49	204,22	55,76	1,51
Молоко	200	434	6	7	10	126		3	46		252	189	29	
Хлеб пшеничный	30	к/к	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Яблоко свежее	70	к/к	0,2	0,2	4,9	23,5		5	3	0,1	8	4	5,5	1,1
Итого за Завтрак	705		17,41	17,52	77,12	535,95	0,08	3,36	125,67	0,5	376,47	402,57	73,23	1,07
Обед														
Салат витаминный с маслом растительным	60	41	0,61	2,6	5,5	48,13	0,015	9,03	161,4	1,18	18,1	4	2	0,13
Борщ с капустой картофелем, курой и сметаной	210	76.53	3,51	4,5	8,25	97,28	0,05	8,13	219,55	1,05	40,33	62,98	22,63	1,1
Плов из птицы	220	311,04	23	29	41	515		4	281	6	32	256	52	2
Компот из смеси сухофруктов	200	402.05-2008	0,33	0,02	30,81	125,73		0,3	0,45	0,15	17,31	11,55	4,5	0,97
Хлеб ржано-пшеничный	30	к/к	1,68	0,33	14,82	69,9	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого за Обед	720		29,13	36,45	100,38	856,04	0,095	21,46	662,4	8,65	114,64	366,33	88,63	5,13
Итого за день	1220		46,54	53,97	177,5	1391,99	0,175	24,82	788,07	9,15	491,11	768,9	161,86	6,2

возрастной категории 12 лет и старше

ДЕНЬ 8

Прием пищи, наименование блюд		№ рец.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Запеканка из творога с молоком сгущенным	220	224.72-2008	35,18	30,47	50,64	623,73	0,14	1,27	157,88	3,19	413,32	521,78	61,07	1,26
Чай с сахаром	200	430.08-2008			12,97	51,87					0,39			0,04
Хлеб пшеничный	30	к/к	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Яблоко свежее	100	к/к	0,4	0,4	9,8	47		10	6	0,2	16	8	11	2,2
Итого за Завтрак	550		36,63	32,07	65,96	705,6	0,16	1,92	168,88	3,19	473,71	566,78	68,07	1,35
Обед														
Салат витаминный с маслом растительным	60	41	0,77	2,07	4,36	38,5	0,012	7,23	129,1	0,95	14,46	11,16	6,62	0,41
Борщ с капустой картофелем, курой и сметаной	270	76,14	6	7	10	142		10	298		53	95	30	1
Плов из птицы	250	311.03	31,11	35,89	40,86	610,83	0,19	4,7	298	6	38,08	325,9	60,44	2,64
Компот из смеси сухофруктов	200	402.05-2008	0,33	0,02	30,81	125,73		0,3	0,45	0,15	17,31	11,55	4,5	0,97
Хлеб ржано-пшеничный	50	к/к	2,28	0,55	24,7	116	0,06			0,45	11,5	53	12,5	1,55
Итого за Обед	830		40,49	45,53	110,73	1033,06	0,262	22,23	725,55	7,55	134,35	496,61	114,06	6,57
Итого за день	1380		77,12	77,6	176,69	1738,66	0,422	24,15	894,43	10,74	608,06	1063,39	182,13	7,92

УТВЕРЖДАЮ
ИП Вальгер А.Ю.

Согласовано
Директор МКОУ Кикеринской СОШ
Дьячкова Татьяна Ефимовна

Примерное двухнедельное циклическое (сезонное (осень-зима-весна) сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся Волоковского р-на на 2023-2024 года. Стоимость 125 руб.

возрастной категории 7-11 лет

9 день

Прием пищи, наименование блюда	№ рец.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	205	184.59-2008	7,42	7,72	37,74	251,12	0,1	1,28	54,36	0,71	131,84	127,98	21,97	0,59
Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	205	184.62-2008	5,27	5,93	30,833	204,45	0,098	0,95	40,7	2,4	186,42	160,86	29,52	0,88
Молоко	200	434	6	7	10	126		3	46		252	189	29	
Фрукты свежее	100	к/к	0,75	0,25	10,5	48	0,02	5	10	0,2	4	14	21	0,3
Бутерброд с маслом сливочным	35	1.12	3,2	8,65	19,4	168,8	0,06		65,3	0,62	10,4	36,7	13,2	0,82
Итого за Завтрак	710		17,37	23,62	77,64	593,92	0,18	9,28	175,66	1,53	398,24	367,68	85,17	1,71
Обед														
Салат из свеклы с маслом растительным	60	к/к	0,54	4,03	3,17	51,08	0,01	3,6	0,72	1,8	14,79	15,86	8,01	0,52
Суп картофельный с крупой и рыбой(минтай)	215	98.56	5,07	2,91	16,34	112,23	0,11	13,29	163,63	1,31	28,36	115,15	31,67	1,01
Жаркое по-домашнему из курицы с маслом сливочным	230	258.53	14,33	17,05	21,79	308,6	0,21	10,04	28,04	3,54	38,13	187,63	47,07	2,33
Сок разливной	200	442-2008	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0,2	14	14	8	8	2,8
Хлеб ржано-пшеничный	50	к/к	2,28	0,55	24,7	116	0,06			0,45	11,5	53	12,5	1,55
Итого за Обед	755		23,22	24,74	86,2	679,91	0,41	30,93	192,59	21,1	106,78	379,64	107,25	8,21
Итого за день	1220		40,59	48,36	163,84	1273,83	0,59	40,21	368,25	22,63	505,02	747,32	192,42	9,92

возрастной категории 12 лет и старше

ДЕНЬ 9

Прием пищи, наименование блюд		№ рец.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	255	184.59-2008	9,23	9,64	46,95	312,37	0,12	1,6	67,62	0,883	164	159,2	27,33	0,74
Чай с молоком	200	715.06-2008	1,45	1,6	15,32	81,87	0,02	0,65	11		60,39	45	7	0,09
Фрукты свежее	55	к/к	0,75	0,25	10,5	48	0,02	5	10	0,2	4	14	21	0,3
Бутерброд с маслом сливочным	40	1.12	3,2	8,65	19,4	168,8	0,06		65,3	0,62	10,4	36,7	13,2	0,82
Итого за Завтрак	510		14,63	20,14	92,17	611,04	0,22	7,25	153,92	1,703	238,79	254,9	68,53	1,95
Обед														
Салат из свеклы с маслом растительным	60	к/к	0,54	4,03	3,17	51,08	0,01	3,6	0,72	1,8	14,79	15,86	8,01	0,52
Суп картофельный с крупой и рыбой(минтай)	300	98,57	12,4	3,99	20,43	167,74	0,18	16,81	208,35	1,75	48,86	235,06	60,44	1,55
Жаркое по-домашнему из курицы маслом сливочным	250	258.13-2008	14,68	17,87	24,21	328,26	0,22	11,12	28,5	3,91	36,83	197,01	50,77	2,47
Сок разливной	180	442-2008	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	3,6	0,18	12,6	12,6	7,2	7,2	2,52
Хлеб ржано-пшеничный	40	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед	830		47,19	44,53	102,4	1005,25	0,438	28,71	507,25	22,51	123,53	626,42	146,09	8,47
Итого за день	1340		61,82	64,67	194,57	1616,29	0,658	35,96	661,17	24,213	362,32	881,32	214,62	10,42

УТВЕРЖДАЮ
ИП Вальгер А.Ю.

Примерное двухдневное циклическое сезонное (осень-зима-весна) сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МКОУ Кикеринской СОШ, Волоковского р-на на 2023-2024 года. Стоимость 125 руб.

возрастной категории 7-11 лет

10 день

Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	№ реп.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	205	184.01	9	9	33	254		1	55		127	234	113	3
Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	205	184-2008	8	10	33	257		1	54	1	146	233	71	2
Молоко	200	434	6	7	10	126		3	46		252	189	29	
Фрукты свежее	100	к/к	0,9	0,3	12,6	57,6	0,024	6	12	0,24	4,8	16,8	25,2	0,36
Бутерброд с сыром	45	3.04	6,56	2,51	14,49	108	0,05	0,11	28,05	0,44	156,9	143,1	17,4	0,72
Итого за Завтрак	710		21,56	18,51	57,49	488	0,05	4,11	129,05	0,44	535,9	566,1	159,4	3,72
Обед														
Огурец соленый	60	к/к	0,08	0,01	0,17	1,3		0,5	0,5	0,01	2,3	2,4	1,4	0,06
Суп картофельный с крупой(рис) с курой	210	98.44	8,43	6,89	16,92	163,8	0,12	13,89	183,44	0,26	22,14	112,47	28,87	1,24
Котлеты из свинины	90	466	8,35	19,77	8,08	249,15	0,26	0,58		3,03	15,73	94,58	17,89	1,34
Изделия макаронные отварные с маслом сливочным	150	331	5,52	4,69	28,44	186,7	0,06		32,65	7,7	11,21	36,84	8,37	0,84
Чай с сахаром	200	430.19-2008			9,98	39,9					0,3			0,03
Хлеб ржано-пшеничный	40	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед	750		19,7	29,41	74,68	667,13	0,41	9,21	252,7	12,15	79,07	239,2	60,29	4,61
Итого за день	1205		41,26	47,92	132,17	1155,13	0,46	13,32	381,75	12,59	614,97	805,3	219,69	8,33
Итого за 10 дней	12395		460,32	519,98	1864,728	14323,21	4,788	452,84	5632,11	117,09	6423,91	9113,5	2236,94	103,413

возрастной категории 12 лет и старше

ДЕНЬ 10

Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	№ реп.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	205	184.01	9	9	33	254		1	55		127	234	113	3
Какао с молоком	200	433-2008	3,87	3,8	25,07	151,36	0,04	1,3	22,12	0,01	125,72	116,2	31	1,04
Фрукты свежее	100	к/к	0,4	0,4	9,8	47		10	6	0,2	16	8	11	2,2
Бутерброд с сыром	45	3.04	6,56	2,51	14,49	108	0,05	0,11	28,05	0,44	156,9	143,1	17,4	0,72
Итого за Завтрак	505		19,43	15,31	72,56	513,36	0,09	2,41	105,17	0,45	409,62	493,3	161,4	4,76
Обед														
Огурец соленый	60	к/к	0,08	0,01	0,17	1,3		0,5	0,5	0,01	2,3	2,4	1,4	0,06
Суп картофельный с крупой(рис) с курой	260	98.44	10,44	8,54	20,95	202,8	0,14	18	227,2	0,32	27,41	139,2	35,74	1,54
Котлеты из свинины	90	272.05	12	12	10	202				3	16	119	19	2
Изделия макаронные отварные	180	331.02-2008	6,63	5,63	34,12	224,05	0,07		39,18	9,24	13,54	44,23	10,06	1,01
Чай с сахаром	200	430.19-2008			9,98	39,9					0,3			0,03
Хлеб ржано-пшеничный	40	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед	830		31,39	26,62	94,98	762,85	0,25	18,5	266,88	12,93	68,75	347,23	76,2	5,88
Итого за день	1325		50,82	41,93	167,54	1276,21	0,34	20,91	372,05	13,38	478,37	840,53	237,6	10,64
Итого за 10 дней	13670		501,186	517,455	1794,305	14101,21	5,05675	490,73	6426,93	113,601	4736,333	8469,51	2041,74	106,88