

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ села Лорино»
Х.И.Селимов

Десятидневное цикличное меню.

2025г (на 1 сентября 2025г)

МБОУ «СОШ села Лорино» 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

1-й день

завтрак

262	Каша манная молочная жидкая	250	12,30	11,68	47,99	345,90	0,08	1,30	0,05	0,30	32,80	121,20	20,20	0,44
93	Хлеб пшеничный с маслом	100	9,38	11,03	21,00	148,00	0,03	0,00	0,20	0,70	10,00	32,00	5,00	0,50
493	Чай с сахаром	200	0,10	0	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
всего за завтрак:			21,78	22,71	83,99	553,90	0,11	1,30	0,25	1,00	53,80	156,20	26,20	1,24

обед

58	Салат из зел. горошка с луком и с	100	1,70	5,30	7,30	93,00	0,04	5,70	0,00	1,80	28,00	42,00	18,00	1,20
128	Борщ с капуст и картоф	250	6,65	4,00	18,12	76,00	0,19	41,20	0,00	3,60	28,00	212,00	105,00	4,80
367	Гуляш из окорочка	120	12,25	11,10	15,55	228,10	0,08	1,60	0,06	0,80	13,00	238,00	37,00	3,30
291	Макароны отварные	200	2,80	3,90	12,70	31,90	0,16	7,60	0,04	0,80	35,00	266,00	56,00	3,40
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	17,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
109	Хлеб ржаной	80	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
всего за обед:			30,50	25,50	104,07	713,00	0,66	56,60	0,10	8,40	167,00	935,00	270,00	18,10

всего за 1-й день: 52,28 48,21 188,06 1266,90 0,84 42,00 0,54 0,72 720,00 1080,00 180,00 10,20

завтрак

2-ой день

267	Каша ячневая молочная	200	7,00	7,55	47,80	358,90	0,19	1,46	0,06	0,16	104,60	193,00	43,00	1,20
494	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	18,85	61,50	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
100	сыр порциями	20	5,12	4,22	0,00	68,60								
93	Хлеб пшеничный с маслом	100	9,38	11,03	21,00	148,00	0,03	0,00	0,20	0,70	10,00	32,00	5,00	0,50
всего за завтрак:			21,60	22,80	87,65	637,00	0,22	4,26	0,26	0,86	128,80	229,00	50,00	2,10

обед

107	Овощи соленые Огурцы	150	2,25	7,30	10,80	138,00	0,04	5,70	0,00	1,80	28,00	42,00	18,00	1,20
140	Щи из капусты с картофелем	250	4,24	6,50	18,00	144,40	0,09	9,43	0,02	0,50	31,50	119,00	32,25	1,03
240	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,76	6,10	37,30	165,30	0,08	0,00	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	3,20
368	Гуляш из говядины	120	12,25	11,10	15,55	228,10	0,08	1,60	0,06	0,80	13,00	238,00	37,00	3,30
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	17,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
109	Хлеб ржаной	80	6,60	1,20	33,40	154,20	0,18	0,00	0,00	1,40	15,00	158,00	47,00	3,90
всего за обед:			30,60	32,20	132,05	940,00	0,48	17,23	0,08	5,56	123,10	623,60	152,05	14,13
всего за 2-й день:			52,20	55,00	219,70	1577,00	0,84	42,00	0,54	0,72	720,00	1080,00	180,00	10,20

3-й день

завтрак

№ рец	Прием пищи,наименование блюд	масса	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины, мг.				минеральн. вещества, мг.			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
267	Каша пшенная молочная	200	7,00	7,55	47,80	358,90	0,19	1,46	0,06	0,16	104,60	193,00	43,00	1,20
494	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
112	яблоко св.	100	0,40	0,40	9,85	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
всего за завтрак:			7,50	7,95	72,85	680,00	0,22	14,26	0,06	0,36	134,80	208,00	54,00	3,80

обед

37	Томаты	120	0,90	5,60	9,80	36,00	0,03	3,10	0,05	0,50	48,00	61,20	23,00	0,90
145	Суп картофельный с бобовыми	250	5,80	4,26	23,15	178,60	0,10	2,66	0,00	1,20	33,20	110,20	30,60	1,44
367	Гуляш из окорочка	120	12,25	11,10	15,55	228,10	0,08	1,60	0,06	0,80	13,00	238,00	37,00	3,30
237	Каша гречневая рассыпчатая	100	8,90	9,05	28,13	295,10	0,30	0,00	0,05	0,82	19,00	170,00	180,40	6,06
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	17,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
109	Хлеб ржаной	80	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	15,00	158,00	47,00	3,90
всего за обед:			34,95	31,21	127,03	1021,80	0,70	7,86	0,16	4,72	156,20	756,40	325,00	17,10
всего за 3-й день:			42,45	39,16	199,88	1701,80	0,84	42,00	0,54	0,72	720,00	1080,00	180,00	10,20

4-й день

завтрак

93	Хлеб пшеничный с маслом	80	6,13	7,78	17,00	148,00	0,03	0,00	0,20	0,70	10,00	32,00	5,00	0,50
247	Каша из хлопьев овсяных "Геркул"	250	7,35	10,00	60,92	430,90	0,18	1,46	0,08	0,80	104,60	241,60	67,00	1,70
493	Чай с сахаром	200	0,10	0	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
всего за завтрак:			13,58	17,78	92,92	638,90	0,21	1,46	0,28	1,50	125,60	276,60	73,00	2,50

обед

22	Салат из кукурузы с луком	100	1,00	6,20	3,50	110,00	0,04	16,50	0,00	2,10	13,00	24,00	18,00	0,80
153	Суп рыбный	250	4,55	8,55	36,10	341,00	0,08	6,60	0,00	1,10	12,20	50,80	19,20	0,76
291	Макароны отварные	200	2,80	3,90	12,70	31,90	0,16	7,60	0,04	0,80	35,00	266,00	56,00	3,40
365	говядина,тушеная	230	21,24	22,55	45,99	398,60	0,08	1,60	0,06	0,80	23,00	238,00	37,00	3,30
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	17,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50

109	Хлеб ржаной	80	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	15,00	158,00	47,00	3,90
всего за обед:			36,69	42,40	148,69	1165,50	0,55	32,80	0,10	6,20	126,20	755,80	184,20	13,66
всего за 4-й день:			50,27	60,18	241,61	1804,40	0,84	42,00	0,54	0,72	720,00	1080,00	180,00	10,20

завтрак

5-й день

267	Каша ячневая молочная	200	7,00	7,55	47,80	358,90	0,19	1,46	0,06	0,16	104,60	193,00	43,00	1,20
493	Чай с сахаром	200	0,10	0	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
93	Хлеб пшеничный с маслом	80	6,13	7,78	17,00	148,00	0,03	0,00	0,20	0,70	10,00	32,00	5,00	0,50
всего за завтрак:			13,23	15,33	79,80	566,90	0,22	1,46	0,26	0,86	125,60	228,00	49,00	2,00

обед

107	Овощи соленные Огурцы	150	2,25	7,30	10,80	138,00	0,04	5,70	0,00	1,80	28,00	42,00	18,00	1,20
147	Суп картофельный с макаронным	250	2,16	2,05	28,06	173,40	0,08	6,60	0,00	1,10	12,20	50,80	19,20	0,76
367	Гуляш из окорочка	120	12,25	11,10	15,55	228,10	0,08	1,60	0,06	0,80	13,00	238,00	37,00	3,30
240	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,76	6,10	37,30	165,30	0,08	0,00	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	3,20
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	17,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
109	Хлеб ржаной	80	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	15,00	158,00	47,00	3,90
всего за обед:			28,52	27,75	142,11	988,80	0,47	14,40	0,06	6,16	103,80	555,40	139,00	13,86

всего за 5-й день: 41,75 43,08 221,91 1555,70 0,84 42,00 0,54 0,72 720,00 1080,00 180,00 10,20

6-й день

завтрак

93	Хлеб пшеничный с маслом	70	2,90	4,95	24,98	145,10	0,03	0,00	0,20	0,70	10,00	32,00	5,00	0,50
300	яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,05	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
262	Каша манная молочная жидкая	250	12,30	11,68	47,99	345,90	0,08	1,30	0,05	0,30	32,80	121,20	20,20	0,44
493	Чай с сахаром	200	0,10	0	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
всего за завтрак:			20,40	21,23	88,27	614,00	0,14	1,30	0,30	1,20	75,80	233,20	31,20	2,24

обед

58	Салат из зел. горошка с луком и с	100	1,70	5,30	7,30	93,00	0,04	5,70	0,00	1,80	28,00	42,00	18,00	1,20
134	Свекольник	250	3,75	4,20	21,10	144,50	0,00	5,14	0,00	1,88	12,40	50,40	21,00	0,70
365	говядина, тушеная	230	21,24	22,55	45,99	398,60	0,08	1,60	0,06	0,80	23,00	238,00	37,00	3,30
291	Макароны отварные	200	2,80	3,90	12,70	31,90	0,16	7,60	0,04	0,80	35,00	266,00	56,00	3,40
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	17,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
109	Хлеб ржаной	80	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
всего за обед:			36,59	37,15	137,49	952,00	0,47	20,54	0,10	6,68	161,40	773,40	186,00	14,00

всего за 6-й день: 56,99 58,38 225,76 1566,00 0,84 42,00 0,54 0,72 720,00 1080,00 180,00 10,20

7-й день

завтрак

247	Каша из хлопьев овсяных "Геркул	250	7,35	10,00	60,92	430,90	0,18	1,46	0,08	0,80	104,60	241,60	67,00	1,70
493	Чай с сахаром	200	0,10	0	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30

90	Бутерброд с сыром	150	15,05	13	19,83	189,10	0,06	0,20	0,16	0,80	170,00	264,00	26,00	0,80
всего за завтрак:			22,50	23,00	95,75	680,00	0,24	1,66	1,70	19,00	65,00	508,60	94,00	2,80

обед

26	Салат из сырых овощей	100	1,15	7,87	5,50	99,60	0,05	15,80	0,00	2,60	39,00	44,00	21,00	0,70
145	Суп картофельный с бобовыми	250	5,80	4,26	23,15	178,60	0,10	2,66	0,00	1,20	33,20	110,20	30,60	1,44
370	Плов с мясом	300	17,45	18,87	55,00	389,80	0,07	1,40	0,06	0,80	23,00	227,00	53,00	2,80
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	17,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
109	Хлеб ржаной	80	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	15,00	158,00	47,00	3,90
всего за обед:			31,50	32,20	134,05	952,00	0,41	20,36	0,06	6,00	138,20	558,20	158,60	10,34

всего за 7-й день: 54,00 55,20 229,80 1632,00 0,84 42,00 0,54 0,72 720,00 1080,00 180,00 10,20

8-й день

завтрак

112	Груша	100	0,70	0,47	6,60	35,00	0,05	45,00	0,00	0,30	23,00	18,00	10,00	0,50
262	Каша манная молочная жидкая	250	12,30	11,68	47,99	345,90	0,08	1,30	0,05	0,30	32,80	121,20	20,20	0,44
93	Хлеб пшеничный с маслом	70	2,90	4,95	24,96	155,10	0,03	0,00	0,20	0,70	10,00	32,00	5,00	0,50
300	яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,05	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	97,20	93,00	15,00	0,40
всего за завтрак:			22,50	23,00	95,75	680,00	0,23	47,60	0,31	1,50	185,00	341,20	55,20	2,84

обед

76	Винегрет овощной	100	1,30	4,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	2,60	23,00	40,00	18,00	0,80
155	Суп картофельный с пшенной кру	250	6,05	4,06	10,64	178,20	0,00	0,60	0,00	1,88	6,00	33,20	12,20	0,28
237	Каша гречневая рассыпчатая	100	8,90	9,05	28,13	295,10	0,30	0,00	0,05	0,82	19,00	170,00	180,40	6,06
379	тефтели из говядины	120	12,25	13,20	45,91	264,80	0,07	0,20	0,02	0,50	38,00	188,00	24,00	2,40
518	Сок вишневый	200	0,20	0,10	14,10	98,00	0,01	2,10	0,00	0,20	11,00	8,00	7,00	0,70
109	Хлеб ржаной	80	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
всего за обед:			35,30	32,41	138,98	1140,10	0,60	11,30	0,07	7,40	132,00	597,20	288,60	14,14

всего за 8-й день: 57,80 55,41 234,73 1820,10 0,84 42,00 0,54 0,72 720,00 1080,00 180,00 10,20

9-й день

завтрак

313	Запеканка из творога	250	12,90	12,85	52,74	385,90	0,13	81,90	0,02	2,80	41,00	89,00	37,00	1,30
500	Кофейный напиток на молоке	200	2,90	2,00	15,90	101,50	0,02	0,40	0,01	0,00	31,20	87,00	13,00	0,80
93	Хлеб пшеничный с маслом	150	3,20	11,30	20,00	243,10	0,04	0,00	0,04	0,80	12,00	34,00	6,00	0,60
всего за завтрак:			19,00	26,15	88,64	730,50	0,19	82,30	1,20	3,60	84,20	210,00	56,00	2,70

обед

56	Салат из свеклы с сыром и чесно	100	2,00	8,30	11,40	113,50	0,03	10,10	0,02	1,03	35,00	142,00	24,00	1,40
128	Борщ с капуст и картоф	250	6,65	4,00	18,12	76,00	0,19	41,20	0,00	3,60	28,00	212,00	105,00	4,80
366	Бефстроганов из говядины в том	110	6,70	9,90	23,60	191,00	0,07	1,00	0,01	0,70	40,00	237,00	29,00	3,30
242	Каша перловая рассыпчатая	230	8,15	8,80	28,53	275,50	0,08	0,00	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	3,20

503	Кисель плодово-ягодный из конфе	200	1,40	0,00	19,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
109	Хлеб ржаной	80	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	15,00	158,00	47,00	3,90
всего за обед:			31,50	32,20	134,05	952,00	0,55	52,30	0,03	7,79	126,60	796,60	215,80	16,70

всего за 9-й день: 50,50 58,35 222,69 1682,50 0,84 42,00 0,54 0,72 720,00 1080,00 180,00 10,20

10-й день

завтрак

262	Каша манная молочная жидкая	200	8,25	6,35	20,95	263,40	0,08	1,30	0,05	0,30	32,80	121,20	20,20	0,44
93	Хлеб пшеничный с маслом	150	3,20	11,30	20,00	243,10	0,04	0,00	0,04	0,80	12,00	34,00	6,00	0,60
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	12,20	4,00	2,00	0,40
всего за завтрак:			11,55	17,65	56,15	567,50	0,12	4,10	0,09	1,10	57,00	159,20	28,20	1,44

обед

52	Салат из свеклы с изюмом	100	1,5	7,9	11,8	124,0	0,04	5,4	0,00	2,80	40,00	50,00	27,00	1,50
140	Щи из капусты с картофелем	250	4,24	6,50	18,00	144,40	0,09	9,43	0,02	0,50	31,50	119,00	32,25	1,03
340	рыба запеченая с картофелем	280	13,9	14,5	52,7	227,0	0,17	8,8	0,05	1,00	44,00	376,00	50,00	1,60
518	Сок яблочный	200	5,00	0,10	0,10	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	10,00	7,00	2,00	0,10
109	Хлеб ржаной	80	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	15,00	158,00	47,00	3,90
всего за обед:			31,19	30,15	115,95	755,40	0,48	25,43	0,07	5,70	140,50	710,00	158,25	8,13

всего за 10-й день: 42,74 47,80 172,10 1322,90 0,84 42,00 0,54 0,72 720,00 1080,00 180,00 10,20

ИТОГО за 10 дней 500,98 520,77 2156,24 15929,30 8,40 420,00 5,40 7,20 7200,00 10800,00 1800,00 102,00

Медсестра МБОУ СОШ с.Лорино

Пенетегина О.Н.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профобразования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, составители профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкин Н.В. и др., Пермь, ООО "Уральский региональный центр питания", 2013