

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «Ермишинская
средняя школа им. Героя РФ С.В.Сухарева»



И. Е. Карпухин

29 Август 2023 г.

**Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания
учащихся в школах с 7 до 11 лет
Муниципального общеобразовательного учреждения «Ермишинская средняя
школа имени Героя Российской Федерации Сухарева Сергея Владимировича»**

Утверждаю
 Директор школы  И.Е. Карпухин



**Меню 1-4 классы.
 Неделя первая. День первый.**

Завтрак

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц. Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша манная молочная	200	6,53	7,03	38,78	244,92	0,09	0,91	0,04	0,72	94,23	102,24	17,82	0,54
Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	0	2,8	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
Кондитерское изделие	30	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
Итого		11,2	21,3	90,68	597,12	0,3	3,71	0,1	1,48	150,31	251,1	47,23	1,69

Обед

Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества			Эн.ц. Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из капусты	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3
Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
Суп с курицей с вермишелью	250	4,7	11,7	13,5	165,75	0,076	10,6	0,18	0,14	15	53,8	18,56	0,03
Котлета куриная	80	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
Рис отварной	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1
Кисель	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
Хлеб пшеничный	25	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,5	6,29	0,21
Хлеб ржаной	50	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого		26,95	22,45	121,93	772,27	0,25	124	0,20	4,04	114,31	264,41	68,27	5,67

Утверждаю
 Директор школы  И.Е. Карпухин
 01.09.2023 г.



Меню 1-4 классы.
 Неделя первая. День второй.
 Завтрак

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц. Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Запеканка из творога со сметаной	150/20	29,22	12,11	29,1	342,23	0,09	0,70	0,09	0,60	244,93	338,98	40,11	1,35
Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	0	2,8	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
Кондитерское изделие	30	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,4	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
Итого:		33,79	19,18	80,9	628,43	0,17	3,5	0,13	1,32	257,17	383,84	47,52	2

Обед

Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества			Эн.ц. Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
Суп из овощей с курицей	250	3,29	6,19	9,15	112,75	0,076	10,37	-	2,36	35,54	62,28	22,31	0,99
Сердечки куриные тушеные в соусе	140	20,49	11,16	2,57	212,25	0,31	39,21	-	4	24,92	46,4	22,73	21,4
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	3	135,8
Чай с лимоном с сахаром	200	0,6	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
Хлеб пшеничный	25	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
Хлеб ржаной	50	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого		34,11	25,51	119,18	857,04	0,595	84,9	-	14,3	153,78	252,43	107,6	27,6

Утверждаю
 Директор школы И.Е. Карпухин



Меню 1-4 классы.
 Неделя первая. День третий.
 Завтрак

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц. Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша геркулесовая	200	9,80	13,94	41,73	331,58	0,06	1,91	0,04	0,62	84,23	102,24	16,2	0,54
Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	0	2,8	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
Кондитерское изделие	30	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,4	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
Итого:		14,47	28,21	93,63	683,78	0,18	4,71	0,1	1,38	140,31	251,1	45,61	1,69

Обед

Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества			Эн.ц. Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из красной свеклы	60	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	1,90	0	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20
Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	-	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83
Гуляш из курицы	140	11,70	31,01	3,18	339,90	0,31	1,01	-	2,86	22,00	141,48	24,63	2,43
Макаронь отварные	150	2,53	11,70	12,29	202,86	0,09	17,87	-	2,87	53,09	64,29	23,23	0,86
Компот из сухофруктов	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
Хлеб пшеничный	25	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
Хлеб ржаной	50	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого		22,79	28,06	106,58	836,96	0,38	150,35	-	11,30	172,70	272,40	97,53	7,53

Утверждаю
Директор школы И.Е. Карпухин

01.09.2023 г.


«Ермишинская
средняя школа
им. Героя РФ
С.В. Сухарева»

Меню 1-4 классы.
Неделя первая. День четвертый.
Завтрак

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц. Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша рисовая молочная	200	7,94	8,21	35,13	246,17	0,09	1,25	0,07	0,25	125,14	151,2	31,2	0,54
Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	0	2,8	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
Кондитерское изделие	30	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,4	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
Итого:		12,51	15,28	86,93	532,37	0,17	4,05	0,11	0,97	137,38	196,06	38,61	1,19

Обед

Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества			Эн.ц. Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из моркови	60	0,66	1,12	2,28	13,2	0,013	10,26	17,2	0,42	8,4	15,6	12	0,54
Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
Борщ с капустой, картофелем и курицей	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	-	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23
Котлета куриная	80	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
Картофельное пюре	150	11,70	31,01	3,18	339,90	0,31	1,01	-	2,86	22,00	141,48	24,63	2,43
Напиток из шиповника	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	-	-	9,8	8,6	1,6	0,2
Хлеб пшеничный	25	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
Хлеб ржаной	50	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого		28,47	42,97	125,99	992,55	0,62	16,03	-	6,18	110,93	443,18	202,8	8,93

Утверждаю
 Директор школы  И.Е. Карпухин
 01.09.2023 г.



Меню 1-4 классы.
 Неделя первая. День пятый.
 Завтрак

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц. Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Макаронны с сахаром	200	29,22	12,11	29,1	342,23	0,09	0,70	0,09	0,60	244,93	338,98	40,11	1,35
Кондитерское изделие	30	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,4	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	0	2,8	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
Итого:		33,79	19,18	80,9	620,43	0,17	0,70	0,13	1,32	257,17	383,84	47,52	2

Обед

Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества			Эн.ц. Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Салат из капусты	60	0,8	1,1	3,2	23	-	-	-	-	-	-	-	-
Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
Суп картофельный с горохом и курицей	250	7,19	6,47	16,535	165,75	0,2305	5,825	2,465	43,365	101,1	37,135	2,263	-
Сосиски молочные	80	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	4	34,78	130,96	30,61	1,15	-
Макаронны отварные	150	0,2	-	15	58	-	2,8	-	-	0,03	0,3	0,06	0,04
Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	0	2,8	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
Хлеб пшеничный	25	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
Хлеб ржаной	50	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого		27,79	20,42	138,43	844,80	0,35	12,13	9,40	117,80	331,58	106,18	7,19	3,01

Утверждаю

Директор школы

И.Е. Карпухин

01.09.2023

МОУ
Средняя школа
им. Героя РФ
С.В. Сухарова

Меню 1-4 классы.
Неделя вторая. День первый.

Завтрак

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц. Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Вермишель молочная	200	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,8	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
Кондитерское изделие	30	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,4	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
Итого:		9,69	13,69	84,41	488,73	0,15	1,39	0,009	0,89	144,09	188,59	37,77	1,09

Обед

Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества			Эн.ц. Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
Суп с колбасой	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,073	10,37	-	2,32	34,85	49,28	20,75	0,78
Салат из капусты	60	13,88	18,07	2,67	228	0,04	1,38	-	3,48	24,36	150,95	22,92	2,3
Поджарка из курицы	80	13,88	18,07	2,67	228	0,04	1,38	-	3,48	24,36	150,95	22,92	2,3
Рис отварной	150	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,09	-	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
Кисель	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
Хлеб пшеничный	25	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
Хлеб ржаной	50	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого		27,47	28,99	121,4	850,25	0,229	17,84	-	9,5	105,43	277,57	90,62	8,11



Меню 1-4 классы.
Неделя вторая. День второй.
Завтрак

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц. Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Каша пшённая молочная	200	9,27	5,325	36,87	231,78	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Кондитерское изделие	30	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,4	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
Итого:		13,94	19,595	88,77	575,98	0,21	3,59	0,79	0,89	82,45	207,56	47,96	1,82

Обед

Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества			Эн.ц. Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
Суп рыбный с консервами	250	3,50	6,12	10,93	121,25	0,05	10,68	-	2,44	50,42	67,60	27,69	1,44
Солянка из овощей и курицы	200	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33	0,015	1,96	36,8	108,2	38,7	1,92
Картофельное пюре	150	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
Чай с лимоном с сахаром	200	0,6	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
Хлеб пшеничный	25	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
Хлеб ржаной	50	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого		23,80	19,43	109,03	719,42	0,21	130,03	0,02	15,85	151,20	246,67	5	7,36

Утверждаю
 Директор школы И.Е. Карпухин



01.09.2023 г.

Меню 1-4 классы.
 Неделя вторая. День третий.
 Завтрак

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.д. Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Каша рисовая молочная	200	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,8	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
Кондитерское изделие	30	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,4	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
Итого:		9,79	20,89	84,51	562,33	0,19	4,19	0,11	0,93	187,93	292,32	59,77	1,19 4

Обед

Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества			Эн.д. Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
Суп с курицей с рисом	250	4,7	11,7	13,5	165,75	0,076	10,6	0,18	0,14	15	53,8	18,56	0,03 8
Гуляш из курицы	140	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,73	-	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,8 3	4,56
Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,09	-	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
Хлеб пшеничный	25	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
Хлеб ржаной	50	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого		28,06	27,54	141,75	876,61	0,366	15,6	-	5,81	121,47	411,5 2	208,72	10,6 4

Утверждаю
 Директор школы И.Е. Карпухин



Меню 1-4 классы.
 Неделя вторая. День четвертый.
 Завтрак

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц. Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша геркулесовая молочная	200	9,80	13,94	41,73	331,58	0,06	1,91	0,04	0,62	84,23	102,24	16,2	0,54
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,8	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
Кондитерское изделие	30	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,4	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
Итого:		14,47	28,21	93,63	683,78	0,18	4,71	0,1	1,38	140,31	251,1	45,61	1,69

Обед

Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества			Эн.ц. Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	250	3,47	6,15	7,90	107,25	0,06	15,78	-	2,39	49,94	62,00	23,69	1,04
Салат из моркови	60	0,66	1,12	2,28	13,2	0,013	10,26	17,2	0,42	8,4	15,6	12	0,54
Котлета куриная	80	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
Макароны отварные	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,97	86,6	27,75	1
Напиток из шиповника	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	-	-	9,8	8,6	1,6	0,2
Хлеб пшеничный	25	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
Хлеб ржаной	50	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого		23,37	24,97	132,97	842,3	0,188	26,91	-	7,95	141,16	332,51	110,8	5,61

Утверждаю
 Директор школы И.Е. Карпухин

01.09.2023 г.



Меню 1-4 классы.
 Неделя вторая. День пятый.

Завтрак

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц. Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Блинчики с фруктовой начинкой	150	29,22	12,11	29,1	342,23	0,09	0,70	0,09	0,60	244,93	338,98	40,11	1,35
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
Кондитерское изделие	30	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
Итого:		33,79	19,18	80,9	628,43	0,17	0,70	0,13	0,78	257,17	383,57	47,52	2

Обед

Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества			Эн.ц. Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
Салат из красной свеклы	60	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	1,90	0	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20
Суп рассольник «Ленинградский» с курицей	250	3,72	6,30	11,98	124,75	0,10	8,38	-	0,13	29,84	69,73	25,74	1,14
Картофельное пюре	150	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
Рыба (минтай) тушёная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	-	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
Чай с сахаром	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63

Хлеб пшеничный	25	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
Хлеб ржаной	50	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого		27,67	22,34	121,37	822,95	0,454	133,26	-	58,55	165,55	262,54	95,38	8,66