



Утверждаю:
Директор МОУ СОШ № 4
с. Золотаревка
Г.В.Мараховская

Примерное циклическое десятидневное меню
Для бесплатного питания обучающихся 1-4 кл.
МКОУ СОШ № 4 с. Золотаревка Ипатовского района

2024-2025 учебный год.

		День 1													
268/269	Котлета мясная	100	15,83	13,7	16,97	321	0,08	23,59	0,18	17,4	125,43	25,62	1,56		
	Брутто		Нетто												
	Свинина	86	74												
	или говядина	100	74												
	Вода или молоко	24	24												
	Хлеб пшеничный	18	18												
	Масло растительное	6	6												
	Сухари панировочные	10	10												
	Соль	0,86	0,86												
139	Капуста тушеная	60	2	3,6	10,6	83	0,03	16,37	0	0,04	55,8	40,4	19,7	0,75	
	Брутто		Нетто												
	Капуста свежая или	85,2	68,4												
	квашеная	85,8	60												
	Раствор лимонной	1,5	1,5												
	кислоты														
	Масло растительное	2,4	2,4												
	Томатное пюре	3,6	3,6												
	Морковь	1,8	1,5												
	Лук репчатый	3	2,4												
	Лавровый лист	0,005	0,005												
	Мука пшеничная	0,5	0,5												
	Сахар	1,8	1,8												
203	Макаронные изделия	150	5,4	6,3	36,6	225	0,049	0,099	51	0,05	75,08	86,7	22,74	1,1	
	отварные с маслом														
	Брутто		Нетто												
	Макаронные изделия	52,5	52,5												
	Масло сливочное	8	8												
	Соль	2	2												
	Вода	315	315												
349	Компот из смеси	200	0,08	0	21,82	87,6	0,008	1,27		0,006	10,28	3,5	3,2	0,72	
	сухофруктов														
	Брутто		Нетто												
	Яблоки, груша,	20	20												
	чернослив, изюм, курага														
	и др.														
	Вода	200	200												
	Сахар	20	20												
	Лимонная кислота	0,2	0,2												
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	0,0096			0,036	13,8	52,2	19,8	1,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,48	0,068			0,027	16	65	19,2	1,63	
	ИТОГО:	560	27,01	24,2	106,59	819,08	0,1646	17,819	74,59	0,339	188,36	373,23	110,26	6,96	

п/п	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
День 2														
256	Мясо тушеное	100	10,3	25,2	3,1	182	0,07	#ССЫЛКА!		0,07	6	80	10	0,8
		Брутто	Нетто											
	свиная	87	74											
	морковь	5	4											
	Мясо рьоттг.	5	5											
	том Пере	7	7											
	мука	2	2											
	лук	5	4											
	масса туш. Мяса		50											
	масса соуса		50											
102	Каша ячменная	100	3,3	6	24	163	0,11	0	25,2	0,041	47,07	197,28	28,494	12
	крупа ячневая	40	40											
	масло слив.	6,3	6,3											
	соль	1,8	1,8											
70/71	Овощи свежие или соевые нарезка	60	0,72	0,12	2,16	9,6	0,055	10,25	0,043					
	огурец	65	60											
	помидор	65	60											
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60		0,027			10,66	2,13	1,2	0,25
		Брутто	Нетто											
	Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5											
	Вода	54	54											
	Вода	150	150											
	Сахар	15	15											
	Хлеб пшеничный	60	4,8	8	25,2	128	1,136			0,054	32	65	38,4	3,22
	ИТОГО:	860,00	23,72	36,80	100,28	768,56	0,19							

														День 3	
291	Плов из мяса птицы	240	19,4	22,53	31,87	408	0,05	0,513	45	0,113	42,125	185,625	43,5	1,963	
		Брутто	Нетто												
	Бедро ЦБ	136,8	122												
	Лук репчатый	10,7	9,3												
	Морковь	13,3	10,7												
	Томатное пюре	6,7	6,7												
	Крупа рисовая	46,7	46,7												
	Масло растительное	9,3	9,3												
	Лавровый лист	0,02	0,02												
	Соль	5	5												
70	Овощи солёные или свежие	60	0,72	0,12	1,92	15,6	0,055	10,25		0,043	23,2	44,97	20,75	0,75	
		Брутто	Нетто												
	Помидоры солёные	65	60												
	Огурцы солёные	65	60												
	или свежие (нарезка)	60	0,6	0,12	2,16	9,6	0,055	10,25		0,043					
71	Помидоры свежие	69	60												
	Огурцы свежие	62,6	60												
383/382	Какао с молоком или (со сгущенным молоком)	200	3,7	3,94	26,2	155,2	0,027	0,373	9,333	0,078	127,33	85,466	12,667	0,08	
		Брутто	Нетто												
382	Какао порошок	4	4												
	Молоко	100	100												
	Сахар	20	20												
	Вода	110	110												
383	Какао порошок	4	4												
	Молоко сгущенное	38	38												
	Сахар	3	3												
	Вода	200	200												
3	Бутерброд с сыром или с маслом	50	5,9	8,5	14,2	157	0	0,105	39	0,045	132	75	5,25	0,15	
		Брутто	Нетто												
	Сыр «Российский»	16	15												
	Масло сливочное	5	5												
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	30												
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	0,0096			0,036	13,8	52,2	19,8	1,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,48	0,068			0,027	16	65	19,2	1,63	
	ИТОГО:	600	33,42	35,69	94,79	838,28	0,2096	11,241	93,333	0,342	354,455	508,261	121,167	5,773	

														День 4	
295	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	100	15,2	22,6	14,8	324	0,056		16,875	0,12	11,925	98,438	19,575	1,001	
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>												
295	Цыпленок бройлер охл.	170	70												
	Вода или молоко	24	24												
	Хлеб пшеничный	2,25	2,25												
	Масло растительное	6	6												
	Сухари панировочные	10	10												
	Соль	2,5	2,5												
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,5	6,3	40,73	249,6	0,092	0	21	0,037	39,23	164,4	23,75	0,87	
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>												
	Крупа гречневая	62,6	62,6												
	Масло сливочное	5,25	5,25												
	Соль	3,6	3,6												
	Вода	285	285												
52	Салат из свеклы отварной	60													
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>												
	Свекла	72,7	57												
	Масло растительное	3,6	3,6												
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	0,0096			0,036	13,8	52,2	19,8	1,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,48	0,068			0,027	16	65	19,2	1,63	
377	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,4	0,18	100	20	0,06	22	34	22	0,4	
	ИТОГО:	560	27,4	29,5	100,53	777,48	0,4056	100	57,875	0,28	102,955	414,038	104,325	5,101	

		День 5													
229	Рыба тушеная в томате с овощами	140	18,18	28,8	8,64	205,2	0,05	2,6	21,25	0,083	82,88	139,77	46,5	0,813	
		Брутто	Нетто												
	минигий	221	110												
	Вода или бульон	19	19												
	Морковь	23	18												
	Лук репчатый	10	8												
	Томатное пюре	10	10												
	Масло растительное	5	5												
	Раствор лимонной кислоты	2,5	2												
	Сахар	2	2												
	Лавровый лист	0,01	0,01												
312	Пюре картофельное	150	3,12	5,1	18,57	132,6	0,167	21,793	30,6	0,133	44,37	103,914	33,3	1,211	
		Брутто	Нетто												
	Картофель	171	128,2												
	Молоко свежее	23,7	22,5												
	Масло сливочное	5,25	5,25												
0	Овощи солёные или свежие	60	0,72	0,12	1,92	15,6	0,055	10,25		0,043	23,2	44,97	20,75	0,75	
		Брутто	Нетто												
	Помидоры солёные	65	60												
	Огурцы солёные	65	60												
	или свежие (нарезка)	60	0,6	0,12	2,16	9,6	0,055	10,25		0,043					
71	Помидоры свежие	69	60												
	Огурцы свежие	62,6	60												
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	16	65	0	3,144	0	0	14,222	4,444	2,444	0,355	
		Брутто	Нетто												
	Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5												
	Вода	54	54												
	Сахар	15	15												
	Вода	150	150												
	Лимон свежий	8	7												
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	0,0096			0,036	13,8	52,2	19,8	1,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,48	0,068			0,027	16	65	19,2	1,63	
	ИТОГО:	600	25,92	34,62	65,73	520,88	0,3496	37,787	51,85	0,322	194,472	410,298	141,994	5,959	

														День 6	
169	Паночки мисные в сметанном соусе с томатом	100	15,83	13,7	16,97	321		0,08	23,59	0,18	17,4	125,43	25,62	1,56	
	Брутто		Нетто												
	Сметана	86	74												
	или Говядина	100	74												
	Вода или молоко	24	24												
	Хлеб пшеничный	18	18												
	Масло растительное	6	6												
	Сухари панировочные	10	10												
	Соль	0,86	0,86												
	Соус сметанный с томатом	50	0,91	2,62	3,83	42,5	0,012	0,669	16,9		14,62	14,69	4,895	0,919	
	Брутто		Нетто												
	Сметана	12,5	12,5												
	Мука пшеничная	3,75	3,75												
	Вода	37,5	37,5												
	Томатное пюре	5	5												
171	Каша пшеничная рассыпчатая	100	3,1	4	19	124	0,209		21	0,113	14,82	203,925	135,83	4,5	
	Брутто		Нетто												
	Крупа пшеничная	40	40												
	Вода	80	80												
	Масло сливочное	6,7	6,7												
	Соль	2,5	2,5												
47	Салат из квашенной капусты	60	0,96	2,94	6,6	57	0,033	6,15		0,03	13,92	26,98	12,45	0,45	
	Брутто		Нетто												
	Капуста квашенная	69,4	48,6												
	Лук репчатый	7,14	6												
	Сахар	3	3												
	Масло растительное	3	3												
376	чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,027	0,373	9,333	0,078	127,33	85,466	12,667	0,08	
	Брутто		Нетто												
376	Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5												
	Вода	54	54												
	Вода	150	150												
	Сахар	15	15												
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	0,0096			0,036	13,8	52,2	19,8	1,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,48	0,068			0,027	16	65	19,2	1,63	
	ИТОГО:	560	24,6	23,86	82	706,98	0,3586	7,272	70,823	0,464	217,89	573,691	230,462	10,339	

День 7

11	Каша жидкая молочная из рисовой крупы, пшеничной, овсяной или манной с вареном и сливочным маслом 200/10/10	200	7,4	11,5	38,4	326	0,06	0,91	30,6	0,196	158,824	137,464	23,064	0,25
	Брутто		Нетто											
	Крупа пшеничная или ячменная или перловая или овсяная	40	40											
	Вода	70	70											
	Крупа манная или рисовая	31	31											
	Вода	75,04	75,04											
	Молоко	100	100											
	Сахар	6	6											
	Масло сливочное	10	10											
	Сахар	10	10											
1400	Оладьи с творогом с панилью или сгущенным молоком	150	11,4	11,4	34	412	0,204	0,64	22,23	0,22	11,88	154,423	42,346	1,648
	Брутто		Нетто											
	творог	23,72	23,44											
	сахар	3	3											
	дрожжи	2,34	2,34											
	яйцо	4,05	4,05											
	масло растительное	9	9											
	мука пшеничная	72,15	72,15											
	соль	1,6	1,6											
	панилья	22,5	22,5											
	вода или молоко	84,66	84,66											
	молоко сгущенное	30	30											
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60		0,027			10,66	2,13	1,2	0,25
	Брутто		Нетто											
	Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5											
	Вода	54	54											
	Вода	150	150											
	Сахар	15	15											
	Фрукты (яблоко, банан)	100	1,5	0	23,6	200	0,04			0,02	31	1,2	12	0,3
	ИТОГО:	650	20,4	22,9	111	998	0,304	1,577	52,83	0,436	212,364	295,22	78,61	2,448

290/331	Бройлер-цыпленок тушеный в соусе сметанном с томатом	90	26,2	29,6	6,6	388	0,033	День 8	20	0,133	39	143	20	1,8
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>											
	Бедро ЦБ	142	128											
	масло растительное	2	2											
331	Соус сметанный с томатом	50	0,91	2,62	3,83	42,5	0,012	0,669	16,9		14,62	14,69	4,895	0,919
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>											
	Сметана	12,5	12,5											
	Мука пшеничная	3,75	3,75											
	Вода	37,5	37,5											
	Томатное пюре	5	5											
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,4	6,3	36,6	225	0,049	0,099	51	0,05	75,08	86,7	22,74	1,1
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>											
	Макаронные изделия	52,5	52,5											
	Масло сливочное	7,5	7,5											
	Соль	2	2											
	Вода	315	315											
71 /47	Овощи свежие или соленые(нарезка)	60	0,72	0,12	1,92	15,6	0,055	10,25		0,043	23,2	44,97	20,75	0,75
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>											
	Помидоры солёные	65	60											
	Огурцы солёные	65	60											
	или свежие (нарезка)	60	0,6	0,12	2,16	9,6	0,055	10,25		0,043				
71	Помидоры свежие	69	60											
	Огурцы свежие	62,6	60											
349/355	Компот из смеси сухофруктов или	200	0,08	0	21,82	87,6	0,008	1,27		0,006	10,28	3,5	3,2	0,72
349	Яблоки, груша, чернослив , изюм, курага и др.	20	20											
	Вода	200	200											
	Сахар	20	20											
	Лимонная кислота	0,2	0,2											
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	0,0096			0,036	13,8	52,2	19,8	1,2
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,48	0,068			0,027	16	65	19,2	1,63
	ИТОГО:	600	37,01	39,24	91,37	861,18	0,2346	12,288	87,9	0,295	191,98	410,06	110,585	8,119

		День 9													
295	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	100	15,2	22,6	14,8	324	0,056		16,875	0,12	11,925	98,438	19,575	1,001	
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>												
295	Цыпленок бройлер охл.	170	70												
	Вода или молоко	24	24												
	Хлеб пшеничный	2,25	2,25												
	Масло растительное	6	6												
	Сухари панировочные	10	10												
	Соль	2,5	2,5												
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,5	6,3	40,73	249,6	0,092	0	21	0,037	39,23	164,4	23,75	0,87	
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>												
	Крупа гречневая	62,6	62,6												
	Масло сливочное	5,25	5,25												
	Соль	3,6	3,6												
	Вода	285	285												
75	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,2	0,009	2,02			11,47	18,24	88,89	0,513	
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>												
	Свекла	57,42	45												
	Лук репчатый	12,48	10,5												
	Томатное пюре	15	15												
	Масло растительное	4,5	4,5												
	Сахар	0,72	0,72												
	ИЛИ														
73	Икра кабачковая	60	0,84	2,88	5,1	49,8	0,028	9,76		0,022	11,21	20,5	9,76	0,95	
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>												
	Икра кабачковая	60	60												
349	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6	0,027	4		0,022	14	14	26,67	2,8	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	0,0096			0,036	13,8	52,2	19,8	1,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,48	0,068			0,027	16	65	19,2	1,63	
	ИТОГО:	560	28,24	32,38	105,63	827,48	0,2806	13,76	37,875	0,264	106,165	414,538	118,755	8,451	

		День 10													
170/111/	Гёфтели мясные	90	18,2	21,9	29,4	310	0,05	0,53	35	34	41,2	110,8	21,2	0,92	
	Брутто		Нетто												
	Свинина или говядина	67,5/78	44,33												
	Вода	7	7												
	Крупа рисовая	7,5	7,5												
	Лук репчатый	31,5	27,6												
	Масло растительное	4,5	4,5												
	Мука пшеничная	6	6												
	Соль	1,28	1,28												
	Вода	9	9												
331	Соус сметанный с томатом	50	0,91	2,62	3,83	42,5	0,012	0,669	16,9		14,62	14,69	4,895	0,919	
	Брутто		Нетто												
	Сметана	12,5	12,5												
	Мука пшеничная	3,75	3,75												
	Вода	37,5	37,5												
	Томатное пюре	5	5												
312	Пюре картофельное	150	3,12	5,1	18,57	132,6	0,167	21,793	30,6	0,133	44,37	103,914	33,3	1,211	
	Брутто		Нетто												
	Картофель	171	128,2												
	Молоко свежее	23,7	22,5												
	Масло сливочное	5,25	5,25												
70	Овощи солёные или свежие	60	0,72	0,12	1,92	10,8	0,055	10,25		0,043	23,2	44,97	20,75	0,75	
	Брутто		Нетто												
	Помидоры солёные	65	60												
	Огурцы солёные	65	60												
	или свежие (нарезка)	60	0,6	0,12	2,16	9,6	0,055	10,25		0,043					
71	Помидоры свежие	69	60												
	Огурцы свежие	62,6	60												
377	Чай с лимоном	208	0,2	0	16	65	0	3,144	0	0					
	Брутто		Нетто												
	Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5												
	Вода	54	54								132	75	5,25	0,15	
	Сахар	15	15												
	Вода	150	150												
	Лимон свежий	8	7												
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	0,0096			0,036	13,8	52,2	19,8	1,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,48	0,068			0,027	16	65	19,2	1,63	
	ИТОГО:	608	26,85	30,34	90,32	663,38	0,3616	36,386	82,5	34,239	153,19	391,574	119,145	6,63	