

«Согласовано»

Директор МБОУ «СШ№1»



Федюнина Е.В.

«Утверждаю»

ИП Козачук Илья Георгиевич



И.Г.Козачук

Примерное десятидневное цикличное меню обедов

для учащихся МБОУ «СШ №1»

(для льготных категорий)

на 2024 год

Действительно: с 10 января 2024 года.

Сезон: зима - весна

№ рел. по сборнику 2015 г	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
1-й день понедельник																					
Обед																					
88	Борщ на костном бульоне	200	4,67	4,67	10	107,6	0,05	10,68	0	2,4	49,73	54,6	26,13	1,23							
206	Рожки отварные с сыром	120/10	4,6	3,94	26,14	156,85	0,07	0	0	1,06	5,13	38,21	22,24	1,24							
342	Сок	200	0	0	11,2	45	0,7	2,2	0	0,7	0,7	0,9	1	7,8							
ПП	Хлеб пшеничный	30	3	2	37	72	0,17	0	0,00	0,18	3,29	12,45	4,73	0,17							
ПП	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0							
	Итого за обед		14,44	10,96	101,19	459,15	0,99	12,88	0	4,34	58,85	106,16	54,1	10,44							

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А.Тутельяна. -М.: ДеЛи, 2015. - 544с.

№ рел. по сборнику 2015 г	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
2-й день вторник																						
Обед																						
102	Суп гороховый на костном бульоне	200	12	4,67	22,67	179,34	0,2305	5,825	0	2,465	43,365	101,1	37,135	2,263								
312	Картофельное пюре	120	3,6	8,21	26,84	195,12	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1								
261/304	Печень, тушенная в соусе	50/50	2,72	8,76	3,81	159	0,2	28,86	0	2,95	25,62	223,3	14,8	4,72								
376	Чай с сахаром	200/10	0,3	0	15,4	39,8	0	0,03	0	0	1,1	2,8	1,4	0,28								
ПП	Хлеб пшеничный	30	3	2	37	72	0,17	0	0,00	0,18	3,29	12,45	4,73	0,17								
ПП	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0								
	Итого за обед		23,79	23,99	122,57	722,96	0,7405	52,875	0	5,775	110,355	426,25	85,815	8,433								

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А.Тутельяна. -М.: ДеЛи, 2015. - 544с.

№ рел. по сборнику 2015 г	Привес пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

3-й день среда
Обед

101	Суп картофельный с рыбой	200	4,94	5,4	6,39	95,6	0,1	8,78	0,001	1,35	32,47	84,59	29,9	1,02
ТК	Гуляш	60	11,24	5,7	0,52	100,4	0,31	1,01	0	2,86	22	141,48	24,63	2,43
302	Каша гречневая рассыпчатая	100	8,2	9,7	12,3	166,8	0,21	0	0,00	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
376	Чай с сахаром	200/10	0,3	0	15,4	39,8	0	0,03	0	0	1,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Чай с сахаром	30	3	2	37	72	0,17	0	0,00	0,18	3,29	12,45	4,73	0,17
ПР	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед		29,85	23,15	88,46	552,3	0,79	9,82	0,001	5	73,68	445,25	196,49	8,46

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Моргельного и В.А. Гусельяна. - М.: ДеЛи, 2015. - 544с.

№ рел. по сборнику 2015 г	Привес пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

4-й день четверг
Обед

288	Щи на говяжьем бульоне	200	4	7,34	8	115,34	0,06	15,78	0,00	2,35	49,25	49	22,13	0,83
289	Тушеная курица	70	13,11	6,65	0,61	117,136	0,36	1,178	0	3,34	25,67	165,06	28,735	2,84
ТК	Рис отварной	150	2,49	8,41	24,54	182,8	0,02	0,03	0,027	0,26	10,113	42,63	10,89	0,37
376	Чай с сахаром	200/10	0,3	0	15,4	39,8	0	0,03	0	0	1,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Чай с сахаром	30	3	2	37	72	0,17	0	0,00	0,18	3,29	12,45	4,73	0,17
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед		25,07	24,75	102,4	605,776	0,61	16,988	0,027	6,13	89,423	271,94	67,885	4,49

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Моргельного и В.А. Гусельяна. - М.: ДеЛи, 2015. - 544 с.

№ рел. по сборнику 2015 г	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
5-й день питания																
Обед																
101	Суп полевой с курицей	200	7,34	6,67	12	135,4	0,073	10,37	0	2,32	34,85	49,28	20,75	0,78		
309	Макаронь с маслом	100	4	3,43	25,72	149,72	0,06	0	0	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11		
229	Рыба тушеная	70	7,84	6,46	4,07	105,41	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85		
376	Чай с сахаром	200/10	0,3	0	15,4	39,8	0	0,03	0	0	1,1	2,8	1,4	0,28		
ПП	Хлеб пшеничный	30	3	2	37	72	0,17	0	0,00	0,18	3,29	12,45	4,73	0,17		
ПП	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за обед			24,65	18,91	111,04	580,03	0,353	14,13	0,006	5,99	83,17	263,89	96,53	3,19		

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М.Могиланого и В.А.Гурельна.-М.:Делта,2015.-544 с.

№ рел. по сборнику 2015 г	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
6-й день питания																
Обед																
299	Суп вермишелевый	200	4,94	5,4	6,39	95,6	0,1	8,78	0,001	1,35	32,47	84,59	29,9	1,02		
261/304	Печень, тушеная в соусе	50/50	2,72	8,76	3,81	139	0,2	28,86	0	2,95	25,62	223,3	14,8	4,72		
ТК	Рис отварной	100	2,49	8,41	24,54	183,8	0,02	0,077	0,027	0,26	10,113	42,63	10,89	0,37		
376	Чай с сахаром	200/10	0,3	0	15,4	39,8	0	0,03	0	0	1,1	2,8	1,4	0,28		
ПП	Хлеб пшеничный	30	3	2	37	72	0,17	0	0,00	0,18	3,29	12,45	4,73	0,17		
ПП	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за обед			15,62	24,92	103,99	627,9	0,49	37,67	0,028	4,74	72,593	365,77	61,72	6,56		

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М.Могиланого и В.А.Гурельна.-М.:Делта,2015.-544 с.

№ рещ. по сборнику 2015 г	Применение блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

7-й день вторник

№ рещ. по сборнику 2015 г	Применение блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Обед																
96	Расходник на костном бульоне	200	4,67	5,34	11,34	112	0,073	10,37	0	2,32	34,85	49,28	20,75	0,78		
ТК	Тедфтели	100	15,92	14,4	16	261	0,28	0,4	0	4,5	26,88	208,6	32,08	3,4		
ТК	Соус	40	1	4	2,4	57,7	0,06	0	0,97	4,86	37,17	21,12	21,12	1,11		
ТК	Соус	200	0,52	0	13,48	53,72	0,01	0,4	0	0	0	0	0	0,34		
ПП	Компот	30	3	2	37	72	0,17	0	0,00	0,18	3,29	12,45	4,73	0,17		
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0		
ПП	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	7,97	69,88	307,5	78,68	5,8		
Итого за обед			27,28	26,09	97,07	634,12	0,593	11,17	0	7,97	69,88	307,5	78,68	5,8		

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Моргилыно и В.А. Гурелкина. -М.: Дем. 2015. - 544с.

№ рещ. по сборнику 2015 г	Применение блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

8-й день среда

№ рещ. по сборнику 2015 г	Применение блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Обед																
288	Ши на мясном бульоне	200	14,2	12,4	1,88	115,34	0,06	15,78	0,00	2,35	49,25	49	22,13	0,83		
669	Котлета рыбная	75	11	6	12	152	0,036	0,2	0,03	3	39,07	162,19	22,95	0,86		
312	Картофельное пюре	150	3,6	8,21	26,84	195,12	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1		
376	Чай с сахаром	200/10	0,3	0	15,4	39,8	0	0,03	0	0	1,1	2,8	1,4	0,28		
ПП	Хлеб пшеничный	30	3	2	37	72	0,17	0	0,00	0,18	3,29	12,45	4,73	0,17		
ПП	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за обед			34,27	28,96	109,97	651,96	0,406	34,17	0,03	5,71	129,69	313,04	78,96	3,14		

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Моргилыно и В.А. Гурелкина. -М.: Дем. 2015. - 544с.

№ рел. по сборнику 2015 г	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
9-й день четверг																				
			Общая																	

88	Борщ на мясном бульоне	200	4,67	4,67	10	107,6	0,05	10,68	0	2,4	49,73	54,6	26,13	1,23
		60	11,24	5,7	0,52	100,4	0,31	1,01	0	2,86	22	141,48	24,63	2,43
TK	Гуляш	100	2,49	8,41	24,54	183,8	0,02	0,027	0,027	0,26	10,113	42,63	10,89	0,37
	Рис отварной	200/10	0,3	0	15,4	39,8	0	0,03	0	0	1,1	2,8	1,4	0,28
376	Чай с сахаром	30	3	2	37	72	0,17	0	0,00	0,18	3,29	12,45	4,73	0,17
	Хлеб пшеничный	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед		23,87	21,13	104,31	581,30	0,55	11,72	0,03	5,70	86,23	253,96	67,78	4,48

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А.Тугельяна. -М.: Делта, 2015. - 544с.

№ рел. по сборнику 2015 г	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
10-й день пятница																				
			Общая																	

102	Суп гороховый на костном бульоне	200	12	4,67	22,67	179,34	0,2305	5,825	0	2,465	43,365	101,1	37,135	2,263
	Котлета мясная	50	7,96	7,2	8	130,5	0,14	0,2	0	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
309	Макаронны с маслом	100	4	3,43	25,72	149,72	0,06	0	0	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
376	Чай с сахаром	200/10	0,3	0	15,4	39,8	0	0,03	0	0	1,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	3	2	37	72	0,17	0	0,00	0,18	3,29	12,45	4,73	0,17
	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед		29,43	17,65	125,64	649,06	0,60	6,06	0,00	5,87	66,06	257,82	80,43	5,52
	Среднее за обед		24,83	22,05	106,66	606,46	0,61	20,75	0,01	5,72	83,99	301,16	86,84	6,05

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А.Тугельяна. -М.: Делта, 2015. - 544с.