

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Шостьенская СШ»

С.Н. Саплешина

2025г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
В МБОУ "ШОСТЬЕНСКАЯ СШ" (40-00)**

№ рецепта	Прием 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	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1-й день, понедельник															
Завтрак															
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,0	6,3	35,9	234	0,15		55	0,05	234	276,4	6,06	0,91	
	Пицца тушеная с овощами	50	3,13	3,66	0,75	203	0,08	0,13	145	0,03	347,13	268,31	1,24	0,31	
	Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,07	0	6,4	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,99	15,18	80	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,33	12,3	123,6	0,05		50		12,32	44,98	0,36	0,06	
	Итого		15,47	11,28	70,53	681,7	0,2	16,63	68,49	0,5	74,18	259,92	41,54	3,43	

Сборник технических нормативов—Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 –х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.-М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.-275с.

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.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
			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	
2-й день, вторник															
Завтрак															
	Макаронные отварные	150	5,4	4,9	32,0	196,8	0,06	0	18,4	0	12,0	41,0	7,2	0,73	
	Котлета мясная	50	5,3	7,47	3,27	221,3	0,05	16,6	0,09	30,0	138,0	20,0	20,0	1,94	
	Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,07	0	6,4	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,99	15,18	80	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,33	12,3	123,6	0,05		50		12,32	44,98	0,36	0,06	
	Итого		15,04	13,69	69,15	681,7	0,2	16,63	68,49	0,5	74,18	259,92	41,54	3,43	

Сборник технических нормативов—Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 –х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.-М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.-275с.

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.

№ردو сборнику	Прием 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		
3-й день среда																
Завтрак																
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	50	6,85	3,7	3,14	103,0	0,06	1,91	221,0	0	31,0	146,0	39,0	0,74		
	Рис отварной	150	3,55	12,62	23,85	275,7	0,03	0	0	0,39	3,77	63,95	16,34	0,55		
	Напиток из плодов шиповника с пониженным содержанием сахара	200	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	80,0	98,0	0	11,0	3,0	3,0	0,54		
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,99	15,18	80	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42		
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,33	12,3	123,6	0,05		50		12,32	44,98	0,36	0,06		
	ИТОГО		15,27	17,84	54,47	647,6	0,19	81,91	369,0	0,89	66,85	291,07	71,28	2,31		

Сборник технических нормативов–Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 –х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.-М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.-275с.
Сборник технических нормативов–Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. П.М.Могильного и В.А.Тутельяна.–М.: ДеЛи,2015.–544с.

№ ред. по сборнику	Прием 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		
4-й день четверг																
Завтрак																
	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	200	8,9	4,28	37,32	234	0,15		55	0,05	234	276,4	6,06	0,91		
	Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73		
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,99	15,18	80	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42		
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,33	12,3	123,6	0,05		50		12,32	44,98	0,36	0,06		
	Итого		13,37	5,6	71,35	464,4	0,24	0,04	105,3	0,55	259,58	361,72	22,8	2,12		

Сборник технических нормативов–Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 –х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.-М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.-275с.
Сборник технических нормативов–Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. П.М.Могильного и В.А.Тутельяна.–М.: ДеЛи,2015.–544с.

№п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
5-й день пятница																
Завтрак																
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	0	139,0	84,0	28,0	1,03		
	Куриное филе в панровке	50	22,02	1,61	2,55	112,8	0,11	337,85	11,43	0	12,53	230,14	30,55	1,79		
	Напиток лимонный	200	0,06		24,15	93,0	0,01	0,5		0,5	5,35	2,37	1,53	0,08		
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,99	15,18	80	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42		
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,33	12,3	123,6	0,05		50		12,32	44,98	0,36	0,06		
	Итого		29,55	8,13	73,98	548,8	0,33	348,55	85,23	0,5	177,36	394,63	73,02	3,38		

Сборник технических нормативов–Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 –х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.–М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.–275с.
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.

№п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
6-й день понедельник																
Завтрак																
	Плов из курицы	175	13,54	24,29	88,99	459	0,23	1,62	240		441,04	356,17	6,78	0,16		
	Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,99	15,18	80	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42		
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,33	12,3	123,6	0,05		50		12,32	44,98	0,36	0,06		
	Итого		17,88	25,63	131,47	722,6	0,32	1,65	290	0,5	473,22	437,09	21,12	0,92		

Сборник технических нормативов–Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 –х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.–М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.–275с.
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.

№ред. По сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	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														
Завтрак														
	Бифстроганов из филе куриного	50	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14
	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,4	0	12,0	41,0	7,2	0,73
	Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,99	15,18	80	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,33	12,3	123,6	0,05		50		12,32	44,98	0,36	0,06
	Итого		18,94	23,31	82,45	636,4	0,19	0,76	68,43	1,64	77	204,75	38,7	2,63

Сборник технических нормативов—Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 –х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.-М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.-275с.
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.

№ред. По сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	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														
Завтрак														
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	233,7	0,21	0	19,2	0	15,0	181,0	120,0	4,04
	Печень тушенная с овощами	50	28,32	3,04	3,76	87,2	0,24	16,8	2761,6	0,32	7,2	277,6	16,8	16,16
	Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,99	15,18	80	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,33	12,3	123,6	0,05		50		12,32	44,98	0,36	0,06
	Итого		40,96	10,68	82,24	584,5	0,54	16,83	2830,8	0,82	54,38	539,21	151,14	20,96

Сборник технических нормативов—Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 –х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.-М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.-275с.
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.

№рецепта сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
9-й день четверг															
Завтрак															
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	0,18	0,54	41,6	0	127,0	186,0	49,0	1,32	
	Компот из смеси сухофруктов с пониженным содержанием сахара	200	0,5	0	16,3	81	0	14,83	50	0	0,35	0	20,6	0,05	
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,99	15,18	80	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,33	12,3	123,6	0,05		50		12,32	44,98	0,36	0,06	
	Итого		17,17	15,12	77,68	578,9	0,31	1,22	108,9	0,5	291,08	394,12	95,94	2,89	

Сборник технических нормативов—Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 –х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.-М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.-275с.

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.

№рецепта сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
10-й день пятница															
Завтрак															
	Котлета мясная	50	13,7	13,1	12,4	221,3	0,05	16,6	0,09		30,0	138,0	20,0	1,94	
	Макаронные отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,4	0	12,0	41,0	7,2	0,73	
	Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,99	15,18	80	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,33	12,3	123,6	0,05		50		12,32	44,98	0,36	0,06	
	Итого		23,44	19,34	87,68	681,7	0,2	16,63	68,49	0,5	74,18	259,92	41,54	3,43	

Сборник технических нормативов—Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 –х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.-М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.-275с.

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.