

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Шостьенская СШ»
С.Н. Саплешина
2025г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
(ДЕТИ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ, ИЗ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ СЕМЕЙ,
ДЕТИ НАХОДЯЩИЕСЯ ПОД ОПЕКОЙ (ПОПЕЧИТЕЛЬСТВОМ),
ДЕТИ С ОВЗ, ДЕТИ УЧАСТНИКОВ СВО)
В МБОУ "ШОСТЬЕНСКАЯ СШ" (55-00)**

№ ред. по сборнику 2022 г	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		
															4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1-й день понедельник																
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	22,85	12,5	22,85	297,5	0,17	10,9	166,0	0,28	27,25	213,25	46,0	2,07		
54-2г	Чай с пониженным содержанием сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73		
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,99	15,18	80	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42		
Пром	Хлеб ржаной	20	1,98	0,33	12,3	123,6	0,05		50		12,32	44,98	0,36	0,06		
	Итого															

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

№ ред. по сборнику 2022 г	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		
															4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
2-й день вторник																
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной с говяжьей тушеной	250	5,8	10,4	6,6	143,35	0,03	13,45	131,25	0	46,75	38,75	16,5	0,6		
54-2г	Чай с пониженным содержанием сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73		
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,99	15,18	80	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42		
Пром	Хлеб ржаной	20	1,98	0,33	12,3	123,6	0,05		50		12,32	44,98	0,36	0,06		
	Итого															

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

№ рец. по сборнику 2022 г.г	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
3-й день среда														
54-12с	Суп рыбный с консервами	250	9,88	4,8	15,55	144,58	0,08	7,3	218,25	0	83,75	136,25	43,25	1,12
54-2г	Чай с пониженным содержанием сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,99	15,18	80	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
Пром	Хлеб ржаной	20	1,98	0,33	12,3	123,6	0,05		50		12,32	44,98	0,36	0,06
	Итого													

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

№ рец. по сборнику 2022 г	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
4-й день четверг														
54-8с	Суп гороховый с говяжьей тушеной	250	8,9	4,28	37,32	234	0,15		55	0,05	234	276,4	6,06	0,91
54-2г	Чай с пониженным содержанием сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,99	15,18	80	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
Пром	Хлеб ржаной	20	1,98	0,33	12,3	123,6	0,05		50		12,32	44,98	0,36	0,06
	Итого													

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

№ рср. по сборнику 2022 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	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															
54-2с	Борщ с капустой, картофелем со сметаной с курицей	250	21,83	15,12	12,3	282,8	0,1	10,75	212,25	0,28	52,0	198,25	44,0	2,08	
54-2г	Чай с пониженным содержанием сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73	
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,99	15,18	80	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
Пром	Хлеб ржаной	20	1,98	0,33	12,3	123,6	0,05	50			12,32	44,98	0,36	0,06	
	Итого														

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

№ рср. по сборнику 2022 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	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															
54-17с	Суп картофельный с макаронными изделиями с говядиной тушеной	250	22,85	12,5	22,85	297,5	0,17	10,9	166,0	0,28	27,25	213,25	46,0	2,07	
54-2г	Чай с пониженным содержанием сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73	
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,99	15,18	80	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
Пром	Хлеб ржаной	20	1,98	0,33	12,3	123,6	0,05	50			12,32	44,98	0,36	0,06	
	Итого														

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

№ ред. по сборнику 2022 г	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
7-й день вторник														
54-8с	Суп гороховый с курицей	250	9,05	9,28	19,9	199,25	0,18	5,95	121,5	0	33,75	100,5	36,25	1,85
54-2г	Чай с пониженным содержанием сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,99	15,18	80	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
Пром	Хлеб ржаной	20	1,98	0,33	12,3	123,6	0,05		50		12,32	44,98	0,36	0,06
	Итого													

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.

№ ред. по сборнику 2022 г	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	
8-й день среда															
54-12с	Суп рыбный с консервами	250	9,88	4,8	15,55	144,58	0,08	7,3	218,25	0	83,75	136,25	43,25	1,12	
54-2г	Чай с пониженным содержанием сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73	
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,99	15,18	80	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
Пром	Хлеб ржаной	20	1,98	0,33	12,3	123,6	0,05		50		12,32	44,98	0,36	0,06	
	Итого														

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.

№ ред. по сборнику 2022 г	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
7-й день вторник														
54-8с	Суп гороховый с курицей	250	9,05	9,28	19,9	199,25	0,18	5,95	121,5	0	33,75	100,5	36,25	1,85
54-2г	Чай с пониженным содержанием сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,99	15,18	80	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
Пром	Хлеб ржаной	20	1,98	0,33	12,3	123,6	0,05		50		12,32	44,98	0,36	0,06
	Итого													

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.

№ ред. по сборнику 2022 г	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
8-й день среда														
54-12с	Суп рыбный с консервами	250	9,88	4,8	15,55	144,58	0,08	7,3	218,25	0	83,75	136,25	43,25	1,12
54-2г	Чай с пониженным содержанием сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,99	15,18	80	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
Пром	Хлеб ржаной	20	1,98	0,33	12,3	123,6	0,05		50		12,32	44,98	0,36	0,06
	Итого													

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.

№ ред. по сборнику 2022 г	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	P	Mg	Fe											
			4	5	6	7	8	9										10	11	12	13	14	15					
1	2	3						7																				
9-й день четверг																												
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной с курицей	250	5,8	10,4	6,6	143,35	0,03	13,45	131,25	0	46,75	38,75	16,5	0,6														
54-2г	Чай с пониженным содержанием сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73														
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,99	15,18	80	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42														
Пром	Хлеб ржаной	20	1,98	0,33	12,3	123,6	0,05	50			12,32	44,98	0,36	0,06														
	Итого																											

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.

№ ред. по сборнику 2022 г	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	P	Mg	Fe											
			4	5	6	7	8	9										10	11	12	13	14	15					
1	2	3						7																				
10-й день пятница																												
54-2с	Борщ с капустой, картофелем со сметаной с говяжьей тушеной	250	21,83	15,12	12,3	282,8	0,1	10,75	212,25	0,28	52,0	198,25	44,0	2,08														
54-2г	Чай с пониженным содержанием сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73														
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,99	15,18	80	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42														
Пром	Хлеб ржаной	20	1,98	0,33	12,3	123,6	0,05	50			12,32	44,98	0,36	0,06														

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.