

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «Шостьенская СОШ»



С.Н.Саплешина

2024г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
В МОУ "ШОСТЬЕНСКАЯ СОШ"**

Сезон: осенне-зимний

№ рецепта	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	Са	Р	Мg	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
	Птица 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 сборнику	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	Са	Р	Мg	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	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.

№рецепта по сборнику	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	Са	Р	Mg	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.

№ рецепта по сборнику	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	Са	Р	Mg	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.

№рецепта сборнику	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	Са	Р	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 панировке	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			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.

№рецепта сборнику	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	Са	Р	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.

№рецепт. По сборнику	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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7-й день вторник														
Завтрак														
	Бефстроганов 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
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,4	0	12,0	41,0	7,2	073
	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.

№рецепт. По сборнику	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	Са	Р	Mg	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 тушеная 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.

№рецепт сборнику	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	Са	Р	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
	Какао с молоком с пониженным содержанием сахара	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	143,0	130,0	34,0	1,09
	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.

№рецепт сборнику	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	Са	Р	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
	Макароны 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.