

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «Шостьенская СОШ»

С.Н.Саплешина

 2024г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
(ДЕТИ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ, ДЕТИ НАХОДЯЩИЕСЯ ПОД ОПЕКОЙ (ПОПЕЧИТЕЛЬСТВОМ),
ПОСЕЩАЮЩИЕ ГРУППУ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ, ДЕТИ С ОВЗ)
В МОУ "ШОСТЬЕНСКАЯ СОШ"**

№ 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		В ₁	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														
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: Пособие.-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		В ₁	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														
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной с говядиной 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: Пособие.-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		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														
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.

№ 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		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														

54-8с	Суп гороховый с говядиной 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: Пособие.-М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.-275с.

№ рец по	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества(г)			Энергет	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
----------	--------------------------	-------	---------------------	--	--	---------	--------------	--	--	--	--------------------------	--	--	--

сборнику 2022 г	блюда	порции,г	Б	Ж	У	ическая ценность	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														
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: Пособие.-М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.-275с.

№ рец по сборнику 2022 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая 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
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: Пособие.-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		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														
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.

№ рец. 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	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.

№ рец. 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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.

№ рец. 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10-й день пятница														
54-2с	Борщ с капустой, картофелем со сметаной с говядиной 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.