

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «Шостьенская СОШ»

С.Н.Саплевина



2023г.

**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"**

№ 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			B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
			4	5	6	7	8	9										10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
1-й день понедельник																					
Завтрак																					
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.

№ 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			B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
			4	5	6	7	8	9										10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
2-й день вторник																					
Завтрак																					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной с говяжьей тушенкой	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		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														
Завтрак														
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		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														
завтрак														
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: Пособие.-М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.-275с.

№ р-ца 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-й день пятница														
Завтрак														
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 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.

№ р-ца 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6-й день понедельник														
Завтрак														
54-17с	Суп картофельный с макаронными изделиями с говяжьей 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 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	

7-й день вторник

Завтрак

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.

№ 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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

8-й день среда

Завтрак

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(ккал)	Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)					
			Б		Ж		У			В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
			4	5	6	7	8	9										10	11	12	13
9-й день четверг																					
Завтрак																					
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 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	P	Mg	Fe				
			4	5	6	7	8	9										10	11	12	13
10-й день пятница																					
Завтрак																					
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							
	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.