

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МОУ «Шостынская СОШ»

С.Н. Сапелешина

11 августа 2023г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
В МОУ "ШОСТЬЕНСКАЯ СОШ"**

**Сезон: осенне-зимний**

№ рецепта Сборнику 2022г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б				У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>1-й день понедельник</b>															
<b>Завтрак</b>															
Пром	Салат из белокочанной капусты с морковью <sup>1</sup>	60	0,6	2,94	3,6	45,6	0,02	8,10	19,8	1,26	30,6	0	9,6	0,72	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,0	6,3	35,9	234	0,15	0	55	0,05	234	276,4	6,06	0,91	
54-25м	Птица тушеная с овощами	80	5,0	5,86	1,2	203	0,08	0,13	145	0,03	347,13	268,31	1,24	0,31	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов с пониженным содержанием сахара	200	0,5	0	19,8	81	0	14,83	50	0	0,35	0	20,6	0,05	
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
	Итого		18,92	16,88	74,95	632,7	0,22	24,13	58,39	0,86	75,26	265,14	57,18	4,88	

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.

№ рецепта Сборнику 2022г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б				У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>2-й день вторник</b>															
<b>Завтрак</b>															
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)*	30	0,35	0,05	1,15	6,4	0,02	7,5	39,9	0	4,2	7,8	6,0	0,27	
54-1г	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	
54-4м	Котлета мясная	75	8,0	11,21	4,9	221,3	0,05	16,6	0,09	0	30,0	138,0	20,0	1,94	
54-2гн	Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,07	0,02	6,4	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
	Итого		21,98	20,04	157,76	711,8	0,34	23,06	269,8	2,2	630,04	620,25	60,08	3,65	

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.

№ рецептуры Сборнику 2022г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	3-й день среда												
													Завтрак						
Пром	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2					
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,6	5,2	4,4	103,0	0,06	1,91	221,0	0	31,0	146,0	39,0	0,74					
54-6г	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					
54-13хн	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					
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42					
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24					
Итого			19,25	19,12	83,75	639,2	0,22	91,91	319,0	1,45	79,73	299,49	89,92	5,69					

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.

№ рецептуры Сборнику 2022г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность(к кал)	Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У	Y	В1	С		А	Е	Ca	Р	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	4-й день четверг														
													Завтрак								
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)*	30	0,20	0	0,75	4,25	0,01	3,0	3,0	0	6,9	13,0	4,2	0,18							
Пром	Йогурт	100	1,05	1,05	26,5	91,0	0	0	0	0	0	0	0	0							
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18,0	3,3	225,5	0,06	0,3	183	0	110	203	17	2,1							
54-2гн	Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73							
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42							
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24							
Итого			19,25	19,75	67,0	495,75	0,16	3,34	186,3	0,86	136,36	298,74	47,58	4,67							

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.

№ рецептуры Сборнику 2022г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
															4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>5-й день питания</b>																
<b>Завтрак</b>																
54-11г	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	70	10,89	2,45	7,0	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	0	5,35	2,37	1,53	0,08		
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42		
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		
	Итого		19,25	8,35	81,45	493,4	0,33	348,55	35,23	0,86	174,84	392,05	82,66	4,56		

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.

№ рецептуры Сборнику 2022г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У	В <sub>1</sub>	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe					
															4	5	6	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>6-й день понедельник</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
Пром	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)*	30	0,35	0,05	1,15	6,4	0,02	7,5	39,9	0	4,2	8,0	6,0	0,27					
54-12м	Плов из курицы	175	13,32	18,58	35,9	459	0,23	1,62	240	0	441,04	356,17	6,78	0,16					
54-2гн	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					
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42					
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24					
	Итого		19,24	19,75	83,75	720,7	0,37	19,15	279,9	1,06	490,3	453,51	45,76	4,57					

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.

№ рецпо Сборнику 2022г	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	
<b>7-й день вторник</b>															
<b>Завтрак</b>															
54-1м	Бифстроганов из филе куриного	80	4,85	7,68	2,24	176	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14	
54-1г	Макарони отварные	150	5,4	4,9	32,0	196,8	0,06	0	18,4	0	12,0	41,0	7,2	0,73	
54-23гн	Кофейный напиток на молоке с пониженным содержанием сахара	200	3,9	2,9	11,2	86,0	0,4	0,7	18	0,05	165,4	133	32,8	1,7	
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
	Итого		19,25	16,18	75,94	607,0	0,59	1,43	36,43	2,05	228,18	332,37	79,74	5,23	

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.

№ рецпо Сборнику 2022г	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	
<b>8-й день среда</b>															
<b>Завтрак</b>															
Пром	Икра кабачковая (консервированная)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0	4,2	91,8	1,86	24,6	22,2	9	0,42	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,0	6,3	35,9	233,7	0,21	0	19,2	0	15,0	181,0	120,0	4,04	
54-2гн	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	
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
	Итого		19,25	19,73	81,18	600,5	0,54	21,03	387,16	3,04	75,86	559,14	169,78	22,56	

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.

№ рецпю Сборнику 2022г	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
<b>9-й день четверг</b>														
<b>Завтрак</b>														
Пром	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
54-13к	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	11,3	30,85	274,9	0,18	0,54	41,6	0	127,0	186,0	49,0	1,32
54-21гн	Какао с молоком с пониженным содержанием сахара	200	4,6	3,5	12,5	100,4	0,04	0,68	17,3	0	143,0	130,0	34,0	1,09
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Итого		18,4	15,8	83,75	570,5	0,34	11,22	58,9	1,06	303,96	402,54	114,58	6,27

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.

№ рецпю Сборнику 2022г	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
<b>10-й день пятница</b>														
<b>Завтрак</b>														
Пром	Салат из белокочанной капусты с морковью <sup>1</sup>	60	0,6	2,94	3,6	45,6	0,02	8,10	19,8	1,26	30,6	0	9,6	0,72
54-4м	Котлета мясная	75	8,0	11,21	4,9	221,3	0,05	16,6	0,09	0	30,0	138,0	20,0	1,94
54-1г	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,0	196,8	0,06	0	18,4	0	12,0	41,0	7,2	0,73
54-2гн	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
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		19,17	19,75	77,4	671,9	0,22	24,73	38,29	2,12	101,66	257,34	60,78	5,33

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.

Примечание:

<sup>1</sup> С 01.03 – заменяется на блюдо «Капуста квашеная»;

Овощи в нарезке\*-допускается выдача иных овощей