

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ "Приреченской СОШ"

Шуюпова Г.Ф.

2024

Примерное десятидневное циклическое меню учащихся МБОУ "Приреченской СОШ" Рузаевского муниципального района
Категория учащихся: 7-11 лет

Дата	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1 день	210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/5	18.99	28.32	3.51	345.90	0.13	0.33	452.90	0.75	151.72	346.49	25.97	246.49
	10	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1.80	3.11	3.78	50.16	0.00	6.60	0.00	0.00	12.84	0.00	12.60	0.42
	379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.90	100.60	0.22	1.30	0.02	0.00	125.78	90.00	14.00	0.13
	ПР	Хлеб пшеничный	40	2.08	0.26	12.72	62.4	0.04	0.00	0.00	0.52	9.20	34.8	13.20	0.44
		Итого завтрак		26.04	34.38	35.92	559.06	0.39	8.23	452.92	1.17	299.54	471.29	65.77	247.48
	111	Суп с макаронными изделиями и курицей	200/33	2.15	2.27	13.71	83.80	0.09	6.60	0.00	0.00	19.68	53.32	21.60	0.87
	38	Салат из кукурузы (консервированной)	60	2.00	4.00	5.00	58.00	#Н/Д	#Н/Д	#Н/Д	#Н/Д	#Н/Д	#Н/Д	#Н/Д	#Н/Д
	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.63	6.09	38.64	243.75	0.00	0.00	1.16	2.57	14.70	22.16	1.43	1.20
	243	Сосиски отварные	90	9.00	18.00	45.15	201.60	0.04	0.00	0.00	0.41	21.60	143.1	18.0	22647.00
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.73	0.00	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
	ПР	Хлеб пшеничный	30	1.56	0.20	9.54	46.80	0.03	0.00	0.00	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
	ПР	Хлеб ржаной	30	1.11	0.26	11.73	45.60	0.04	0.00	0.00	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
		Итого обед		23.95	29.96	130.12	806.79	0.23	26.80	1.16	4.14	124.68	316.48	84.98	5.96
		Итого день		49.99	66.33	166.09	1365.85	0.62	35.09	454.08	5.41	424.22	787.77	150.75	253.44

Дата	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	182	Каша жидкая молочная пшеничная	210	7.51	11.72	37.05	285	0.19	1.17	0.02	0.11	138.1	181.37	47.6	1.23
	382	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.20	0.04	1.30	0.01	0.00	122.00	90.00	14.00	0.56
	ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
		Итого завтрак		14.11	15.70	95.46	577.40	0.27	6.47	0.03	0.63	283.30	306.17	84.80	5.03
		Щи из свежей капусты с картофелем и консервированной "Сайрой"	200/40	6.35	4.76	5.04	90.20	0.05	12.62	0.00	1.88	39.40	39.20	17.70	0.66
	67	Винегрет овощной	60	0.82	3.71	5.06	56.88	0.04	6.15	0.00	0.00	13.92	26.98	12.45	0.51
	219	тефтели мясные	110	8.87	9.83	11.73	171.00	0.06	0.85	39.00	0.00	43.90	106.70	21.60	0.96
	389	Сок	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	10.00	2.80
	ПР	Хлеб пшеничный	40	2.08	0.26	12.72	62.40	0.04	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	ПР	Хлеб ржаной	40	1.48	0.34	15.64	60.80	0.05	0.00	0.00	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
		Итого обед		26.34	24.69	100.83	721.79	0.35	23.62	39.00	6.74	141.76	305.11	93.10	7.43
		Итого день		40.45	40.39	196.29	1299.19	0.62	30.09	39.03	7.37	425.06	611.28	177.90	12.46
Дата	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		B3	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6.11	10.72	32.38	251.00	0.00	1.17	0.00	0.00	133.77	0.00	20.30	0.47
	ПР	Хлеб пшеничный	40	2.08	0.26	12.72	62.40	0.04	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	ПР	Кисломолочный напиток	200	5.80	6.40	8.00	118.00	0.06	1.41	40.00	0.00	240.00	190.00	28.00	0.21
	389	сок	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	10.00	2.80
		Итого завтрак		14.99	17.38	73.30	516.20	0.10	6.58	40.00	0.52	396.37	224.80	71.50	3.92
	#Н/Д	Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.93	100.20	82.00	0.04	8.23	0.00	1.92	35.50	42.58	21.00	0.95
	ПР	Икра овощная	60	1.20	5.40	4.68	72.00	0.01	2.52	0.01	0.00	18.00	13.32	5.40	0.25
	128	Картофельное пюре	150	3.91	11.54	22.66	216.90	0.17	22.43	0.00	0.22	52.49	103.92	34.52	1.30
	67	Гуляш	90\85	22.19	20.13	5.36	189.23	0.19	1.44	0.00	0.00	27.41	219.03	29.26	2.61
	379	Напиток апельсиновый	200	0.10	0.00	18.90	73.00	0.00	2.32	0.00	0.00	3.44	0.00	0.00	0.08
	ПР	Хлеб пшеничный	40	2.08	0.26	12.72	62.40	0.04	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	ПР	Хлеб ржаной	30	1.11	0.26	11.73	45.60	0.04	0.00	0.00	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
		Итого обед		32.03	41.51	176.25	741.13	0.48	36.94	0.01	2.93	152.94	445.45	110.89	6.56
		Итого день		47.02	58.90	249.55	1257.33	0.58	43.52	40.01	3.45	549.91	670.25	182.39	10.48

Дата	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В4	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4 день	219	Сырники из творога со сгущённым молоком	160/20	31.75	25.08	29.56	471.82	0.09	0.60	0.06	2.14	312.19	237.33	43.51	1.14
	ПР	Хлеб пшеничный	30	1.56	0.20	9.54	46.80	0.03	0.00	0.00	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
		сок	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	10.00	2.80
	376	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.04
		Итого завтрак		34.51	25.28	73.30	586.42	0.12	4.60	0.06	2.53	339.09	263.43	63.41	4.31
	87	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.42	3.96	6.32	71.80	0.05	12.62	0.00	1.88	39.40	39.20	17.70	0.66
	379	Овощи натуральные свежие	60	1.32	0.24	4.56	26.40	0.00	21.00	0.00	0.00	16.80	0.00	24.00	1.08
	ПР	Пюре гороховое	150	17.58	8.50	40.99	291.09	0.51	0.00	0.00	0.00	84.55	0.00	0.00	4.97
	268	Котлеты	90	14.85	21.78	12.89	309.60	0.04	0.31	0.03	0.13	38.74	111.15	5.20	2.52
	181	Кисель	200	0.00	0.00	15.30	49.60	0.02	5.60	0.03	0.00	3.20	15.80	2.00	0.00
	ПР	Хлеб пшеничный	30	1.56	0.20	9.54	46.80	0.03	0.00	0.00	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
	ПР	Хлеб ржаной	30	1.11	0.26	11.73	45.60	0.04	0.00	0.00	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
		Итого обед		37.84	34.94	101.33	800.89	0.68	39.53	0.06	2.67	196.49	224.05	66.31	10.49
		Итого день		72.35	60.22	174.62	1387.31	0.80	44.13	0.12	5.20	535.58	487.48	129.71	14.80
5 день	#Н/Д	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	210	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В5	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ПР	Хлеб пшеничный	50	2.60	0.33	15.90	78.00	0.05	0.00	0.00	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
	379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.90	100.60	0.22	1.30	0.02	0.00	125.78	90.00	14.00	0.13
	389	сок	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	10.00	2.80
		Итого завтрак		15.86	16.00	87.18	558.40	0.27	6.94	0.02	0.65	334.86	133.50	139.73	6.35
	243	Суп картофельный с горохом	200	7.11	5.27	10.80	127.84	0.00	7.76	0.00	0.00	26.70	0.00	29.35	1.29
	36	Салат с зеленым горошком	60	2.00	4.00	5.00	58.00	#Н/Д	#Н/Д	#Н/Д	#Н/Д	#Н/Д	#Н/Д	#Н/Д	#Н/Д
	379	Макаронные изделия отварные	150	5.46	5.78	30.46	195.71	0.12	0.00	0.00	3.98	12.14	55.03	8.15	0.82
	ПР	птица запечённая	90	19.85	16.41	5.29	208.63	0.05	0.03	48.38	0.00	61.32	149.52	22.84	1.83
	349	Компот из кураги	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.73	0.00	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
	ПР	Хлеб пшеничный	30	1.56	0.20	9.54	46.80	0.03	0.00	0.00	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
	ПР	Хлеб ржаной	30	1.11	0.26	11.73	45.60	0.04	0.00	0.00	0.27	6.90	31.80	7.50	0.33
		Итого обед		37.35	32.89	107.88	817.45	0.28	29.16	48.38	5.15	178.82	302.45	103.33	8.55
	Итого день		53.21	48.89	195.06	1375.85	0.55	36.10	48.40	5.80	513.68	435.95	243.06	14.90	

Дата	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В6	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
6 день	187	Каша молочная "Дружба"	210	6.32	8.96	34.08	241.60	0.12	0.54	0.00	0.00	126.52	0.00	0.00	0.80
	3	Бутерброд с сыром	30/15	5.80	8.30	14.83	157.00	0.00	0.11	0.00	0.00	139.20	0.00	9.45	0.49
	382	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.20	0.04	1.30	0.01	0.00	122.00	90.00	14.00	0.56
	389	сок	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	10.00	2.80
		Итого завтрак		16.64	20.98	94.60	585.10	0.16	5.95	0.01	0.00	401.72	90.00	33.45	4.65
	243	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200/20	2.15	2.27	13.71	83.80	0.09	6.60	0.00	0.00	19.68	53.32	21.60	0.87
	379	нарезка из свежих огурцов	50	0.92	0.17	3.17	18.33	0.00	14.58	0.00	0.00	11.67	0.00	16.67	0.75
	128	Картофельное пюре	150	3.26	9.62	18.89	180.75	0.14	18.69	0.00	0.18	43.74	86.60	28.77	1.08
	67	Гуляш	90/85	22.19	20.13	5.36	189.23	0.19	1.44	0.00	0.00	27.41	219.03	29.26	2.61
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.73	0.00	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
	ПР	Хлеб пшеничный	40	2.08	0.26	12.72	62.40	0.04	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	ПР	Хлеб ржаной	40	1.48	0.34	15.64	60.80	0.05	0.00	0.00	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
		Итого обед		32.73	32.88	101.49	728.11	0.53	42.04	0.00	1.57	153.37	459.59	136.96	7.69
		Итого день		49.37	53.86	196.09	1313.21	0.69	47.99	0.01	1.57	555.09	549.59	170.41	12.34
Дата	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В7	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
7 день	168	Каша жидкая молочная рисовая	210	3.09	4.07	36.98	197.00	0.03	0.00	20.00	0.13	5.90	67.00	21.80	0.47
	ПР	Хлеб пшеничный	60	3.12	0.40	19.08	93.60	0.06	0.00	0.00	0.73	13.80	52.20	19.80	0.66
	389	сок	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	10.00	2.80
	ПР	Кисломолочный напиток	200	5.80	6.40	8.00	118.00	0.06	1.41	40.00	0.00	240.00	190.00	28.00	0.21
		Итого завтрак		13.01	10.87	84.26	526.40	0.15	5.41	60.00	0.91	273.70	309.20	79.60	4.14
	87	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.42	3.96	6.32	71.80	0.05	12.62	0.00	1.88	39.40	39.20	17.70	0.66
	67	Винегрет овощной	60	0.82	3.71	5.06	56.88	0.04	6.15	0.00	0.00	13.92	26.98	12.45	0.51
	ПР	Пюре гороховое	150	17.58	8.50	40.99	251.09	0.51	0.00	0.00	0.00	84.55	0.00	0.00	4.97
	268	Котлеты	90	14.85	21.78	12.89	271.60	0.04	0.31	0.03	0.13	38.74	111.15	5.20	2.52
	379	Напиток апельсиновый	200	0.10	0.00	18.90	73.00	0.00	2.32	0.00	0.00	3.44	0.00	0.00	0.08
	ПР	Хлеб пшеничный	30	1.56	0.20	9.54	46.80	0.03	0.00	0.00	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
	ПР	Хлеб ржаной	30	1.11	0.26	11.73	45.60	0.04	0.00	0.00	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
		Итого обед		37.43	38.40	105.43	816.77	0.70	21.40	0.03	2.57	193.85	235.23	52.76	10.00
		Итого день		50.44	49.27	189.69	1343.17	0.85	26.81	60.03	3.58	467.35	544.43	132.36	14.14

Дата	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В8	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8 день	286	Макаронные изделия отварные с сыром	200/26/5	13.10	12.10	44.50	332.20	0.00	0.04	0.11	0.04	0.29	0.90	0.20	0.02
	ПР	Хлеб пшеничный	40	2.08	0.26	12.72	62.40	0.04	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	389	сок	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	10.00	2.80
	379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.90	100.60	0.22	1.30	0.02	0.00	125.78	90.00	14.00	0.13
		Итого завтрак		19.35	15.04	93.32	580.00	0.26	5.34	0.13	0.56	149.27	125.70	37.40	3.39
	#Н/Д	Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.93	100.20	82.00	0.04	8.23	0.00	1.92	35.50	42.58	21.00	0.95
	ПР	Икра овощная	60	1.20	5.40	4.68	72.00	0.01	2.52	0.01	0.00	18.00	13.32	5.40	0.25
	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.63	6.09	38.64	243.75	0.00	0.00	1.16	2.57	14.70	22.16	1.43	1.20
	243	Сосиски отварные	90	9.00	18.00	19.08	201.60	0.04	0.00	0.00	0.41	21.60	143.10	18.00	1.62
	181	Кисель	200	0.00	0.00	15.30	49.60	0.02	5.60	0.03	0.00	3.20	15.80	2.00	0.00
	ПР	Хлеб пшеничный	40	2.08	0.26	12.72	62.40	0.04	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	ПР	Хлеб ржаной	30	1.11	0.26	11.73	45.60	0.04	0.00	0.00	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
		Итого обед		23.46	33.94	202.35	796.95	0.13	16.35	1.19	5.68	109.10	303.56	68.53	5.39
	Итого день		42.81	48.98	295.67	1336.95	0.44	21.69	1.32	6.24	258.37	429.26	105.93	8.79	
9 день	182	Каша жидкая молочная овсяная	210	7.82	12.83	34.27	285.00	0.19	1.17	0.02	0.09	152.76	170.60	60.66	1.71
	ПР	хлеб пшеничный	40	2.08	0.26	12.72	62.40	0.04	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	378	Чай с молоком	200	1.52	1.35	15.90	81.00	0.04	1.33	0.01	0.00	126.60	92.80	15.40	0.41
	389	сок	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	10.00	2.80
	209	яйцо вареное	1 шт.	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03	0.00	0.10	0.00	22.00	76.80	4.80	1.00
		Итого завтрак		17.52	19.04	83.39	576.20	0.30	6.90	0.13	0.61	324.56	375.00	104.06	6.36
	243	Суп картофельный с горохом	200	7.86	7.10	13.44	135.47	0.00	8.94	0.00	0.00	36.66	0.00	28.38	3.64
	379	Овощи натуральные свежие	60	1.32	0.24	4.56	26.40	0.00	21.00	0.00	0.00	16.80	0.00	24.00	1.08
	128	Картофельное пюре	150	3.26	9.62	18.89	180.75	0.14	18.69	0.00	0.18	43.74	86.60	28.77	1.08
	234	Котлеты рыбные	100	12.16	4.61	14.95	219.35	0.00	0.63	0.00	0.00	68.89	0.00	38.91	1.39
	389	Сок	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	10.00	2.80
	ПР	Хлеб пшеничный	30	1.56	0.20	9.54	46.80	0.03	0.00	0.00	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
	ПР	Хлеб ржаной	30	1.11	0.26	11.73	45.60	0.04	0.00	0.00	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
	Итого обед		28.77	22.03	93.31	739.17	0.21	53.26	0.00	0.84	193.89	144.50	147.46	11.25	
	Итого день		45.79	41.07	176.70	1315.37	0.51	59.76	0.13	1.45	518.45	519.50	251.52	17.61	

Дата	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В10	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
10 день	223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	30.93	22.89	36.00	310.66	0.10	0.82	0.37	0.00	251.55	383.23	54.36	0.93
	ПР	Хлеб пшеничный	40	2.08	0.26	12.72	62.40	0.04	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	376	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.04
	389	сок	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	10.00	2.80
	ПР	Масло сливочное порционное	15	0.12	10.88	0.20	99.00	0.00	0.00	0.06	0.17	3.60	4.50	0.00	0.03
		Итого завтрак		34.33	34.03	83.12	584.86	0.14	4.82	0.43	0.69	284.35	422.53	77.56	4.24
	87	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.42	3.96	6.32	71.80	0.05	12.62	0.00	1.88	39.40	39.20	17.70	0.66
	38	Салат из свеклы отварной с зеленым горошком	60	0.86	3.65	5.02	56.34	0.01	5.70	0.00	0.00	21.09	24.58	12.54	0.80
	379	Плов из птицы	240	25.94	21.72	45.60	491.72	0.08	1.29	61.33	0.00	57.63	254.66	60.69	2.80
	379	Напиток апельсиновый	200	0.10	0.00	18.90	73.00	0.00	2.32	0.00	0.00	3.44	0.00	0.00	0.08
	ПР	Хлеб пшеничный	30	1.56	0.20	9.54	46.80	0.03	0.00	0.00	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
	ПР	Хлеб ржаной	30	1.11	0.26	11.73	45.60	0.04	0.00	0.00	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
		Итого обед		30.97	29.19	97.51	771.36	0.21	35.70	61.33	2.54	136.69	368.33	104.89	5.11
		Итого день		65.30	63.22	180.62	1356.22	0.35	40.52	61.76	3.23	421.04	790.86	182.45	9.35

Список использованных технических нормативов:

- 1 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015 г.
- 2 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011 г.
- 3 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
- 4 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, части 1 и 2, Пермь 2001 г.