

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ "Кузьминская
СШ"



Л.В. Василькова

2023 г.

**Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания обучающихся 5-11 кл.
Муниципального бюджетного образовательного учреждения "Кузьминская средняя школа имени С.А. Есенина"**

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
1-й день понедельник														
Завтрак														
ТК	Салат витаминный	80	1,2	3,6	8,8	72	0,02	10,96	-		30,48		15,63	0,76
ТК	Плов из курицы	250	24,5	27	44,2	522	0,1	1,9			30,8		57,67	2,6
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,60	25,03	138,4		0,38			128		18	0,64
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		36,71	37,88	130,13	964,48	0,16	13,24	0,00	0,50	198,04	33,14	103,88	4,42

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. – 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прим 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
2-й день вторник														
Завтрак														
ТК	Гуляш	80	11,64	13,43	2,3	176,63	0,02	0,73	-		17,44	123,32	17,6	2,44
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		0,73	-		32,48		17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		28,24	20,69	125,05	785,26	0,27	1,46	0,00	1,11	73,50	360,39	183,47	8,12

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. – 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	шт	Масса порции. г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
Завтрак														
268	Котлеты, биточки, шницеля	82,5	12,38	18,15	10,74	258		0,26			32,36		41,84	2,1
ТК	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	0,02	1			2,5		3,5	0,15
202	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7					12,14		8,14	0,81
ТК	Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
ТК	Фрукты (яблоко или груша)	120	0,6	0,6	14,64	66,34	0,04	14,94		0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
	Итого		21,69	27,41	126,55	823,58	0,106	14,5	0,004	0,96	77	67,14	51,22	2,57

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. – 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 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														
Завтрак														
45	Салат из белокачанной капусты с	100	1,31	3,25	6,5	60,4		17,1			24,97		15,09	24,97
ТК	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	80/5	12,9	14,2	10,3	222	0,15	0,3			39,77		25,49	1,13
128	Картофельное пюре	150/7,5	3,26	9,62	18,89	181,5		18,69			43,74		28,77	1,08
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-		11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		24,88	28,17	102,79	755,98	0,189	17,5	0,08	8,22	110,99	286,29	103,39	6,12

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. – 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 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
5-й день пятница														
Завтрак														
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7					2,4		19	0,53
ТК	Куры, тушеные в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34	0,05	1,43			45,24	168,49	20,02	2,14
ТК	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	0,02	1			2,5		3,3	0,15
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
ТК	Фрукты (апельсин или мандарин)	120	0,6	0,6	14,64	66,34	0,04	14,94			23,9	16,44	13,45	мар.29
	Итого		24,91	31,82		861,46	0,15	17,40	0,00	0,50	93,90	220,87	69,75	47181,52

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. – 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 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
6-й день понедельник														
Завтрак														
268	Котлеты, биточки, шницеля	82,5	12,38	18,15	10,74	258		0,26			32,36		41,84	2,1
TK	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	0,02	1			2,5		3,5	0,15
202	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-		11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		25,81	26,07	107,28	753,53	0,12	1,29	0	1,47	59,58	73,11	80,44	4,06

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. – 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
ТК	Салат витаминный	80	1,2	3,6	8,8	7,2	0,02	10,96			30,48		15,63	0,76
ТК	Куры, тушеные в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34	0,05	1,43			45,24	168,49	20,02	2,14
312	Пюре картофельное	150/7,5	3,26	9,62	18,89	181,50		18,69			43,74		28,77	1,08
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80		0,73			32,48		17,46	0,70
ПП	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПП	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		25,21	36,84	113,20	553,58	0,11	31,81	0,00	0,50	160,70	33,14	94,46	5,10

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. – 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 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														
Завтрак														
ТК	Гуляш	80	11,64	13,43	2,3	176,63	0,02	0,73			17,44		17,6	2,44
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
ТК	Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
ТК	Фрукты (яблоко или груша)	120	0,6	0,6	14,64	66,34	0,04	14,94		0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
	Итого		0	21,2	126,55	829,2	0,314	2,13	0,004	1,11	74,72	262,11	181,06	10,91

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутьяна. –М.: Дели, 2015. – 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
ТК	Каша рисовая	200	5,3	0,4	56,3	250	0,06	0	0		19	78	17	1
15	Сыр (порциями)	15	2,32	2,92		36		0,07	26		88	50	3,5	0,1
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		15,03	4,42	123,4	578,08	0,1	0,1	26	0,5	126,86	163,94	34,48	1,8

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. – 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 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
10-й день пятница														
Завтрак														
ТК	Салат из белокочанной капусты с морковью.	100	1,31	3,25	6,5	60,4		17,01			24,97		15,09	24,97
ТК	Куры тушеные в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	45,24	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168,49	20,02	2,14
202	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7					12,14		8,14	0,81
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,6	25,09	138,4		0,38			128		18	0,64
ПП	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПП	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		30,28	35,17	115,54	671,82	0,09	18,82	0,16	1,32	219,11	201,63	73,83	28,98
	Среднее за завтрак		21,91	21,18	#ЗНАЧ!	617,80	0,16	11,83	2,62	1,62	119,44	170,18	97,60	4725,36
			1,06	1,00	4,60						1,00	2,06		

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. – 544 с.