

УТВЕРЖДАЮ

09.01.2025г.



Директор МБОУ "СШ № 6"

О.Е. Шмелева

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ

льготной категории обучающихся 5-11 классов МБОУ «СШ № 6»

на 2 полугодие 2024-2025 учебного года

ПОНЕДЕЛЬНИК (1 день)

Сезон: осень-зима

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
ЗАВТРАК													
175	Каша молочная "Дружба"	220	6,08	11,18	43,46	300,00	133,68	37,22	156,72	0,84	0,10	0,96	0,00
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	139,20	9,45	96,00	0,49	0,04	0,11	0,06
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00
ИТОГО за завтрак		470	11,95	19,5	73,29	485	283,98	48,07	255,52	1,61	0,14	1,1	0,06
ОБЕД													
82	Борщ с мясом	200	1,44	3,94	8,75	83,00	39,78	20,90	43,68	0,98	0,04	8,54	0,00
304	Рис отварной	150	3,65	5,39	36,69	209,7	1,37	16,33	60,94	0,53	0,05	0	0
294	Котлета куриная	80	13,08	12,57	12,21	214,50	44,84	16,65	60,00	2,72	0,02	0,68	0,03
331	Соус сметанный с томатом	25	0,44	1,25	1,76	20,03	7,31	2,45	7,35	0,10	0,01	0,33	0,01
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00	32,48	17,46	23,44	0,70	0,02	0,73	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,38	18,40	89,06	8,76	12,58	33,14	0,42	0,04	0,00	0,00
Итого за обед		715	24,16	23,92	122,21	809,59	144,44	103,47	286,75	6,80	0,24	10,28	0,04

*Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.

ВТОРНИК (2 день)

Сезон: осень-зима

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
ЗАВТРАК													
291	Плов с курицей	180	19,52	9,70	39,50	323,56	39,10	58,40	205,11	2,03	0,16	7,07	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,38	18,40	89,06	8,76	12,58	33,14	0,42	0,04	0,00	0,00
ИТОГО за завтрак		410	21,48	10,02	66,89	411,86	60,10	76,90	266,11	3,66	0,22	7,10	0,02
ОБЕД													
49	Салат из свеклы отварной	70	1,65	4,12	7,29	72,9	28,33	18,39	41,61	1,36	0,04	6,86	0
96	Рассольник ленинградский с курицей	220	1,61	4,07	9,58	85,80	23,32	19,34	45,38	0,74	0,07	6,70	0,00
284	Запеканка картофельная с мясом	140	16,64	20,90	19,80	325,00	42,45	106,15	283,20	3,83	0,03	4,78	0,00
332	Соус сметанный с луком	25	0,40	1,47	1,78	21,88	8,03	2,10	8,16	0,10	0,01	0,32	0,01
359	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	29,50	1,00	0,00	0,10	0,30	15,00	0,25
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,38	18,40	89,06	8,76	12,58	33,14	0,42	0,04	0,00	0,00
ИТОГО за обед		715	23,59	30,86	79,84	687,88	141,53	164,08	436,55	7,48	0,51	33,66	0,26

*Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.

СРЕДА (3 день)

Сезон: осень-зима

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
ЗАВТРАК													
309	Макароны отварные	100	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	0,00
269	Биточки Особые	65	8,16	10,72	8,26	163,00	24,07	18,70	99,96	1,36	0,09	0,14	0,01
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00
ИТОГО за завтрак		395	15,64	15,56	62,10	419,75	49,93	58,32	198,13	4,10	0,21	0,17	0,01
ОБЕД													
67	Винегрет овощной	50	0,84	6,10	4,37	75,00	18,70	11,70	26,00	0,50	0,03	5,80	0,00
102	Суп гороховый с курицей	220	4,39	4,22	13,23	118,60	34,14	28,46	70,48	1,64	0,18	4,66	0,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280	24,29	140,52	207,35	4,74	0,21	0	0
261	Печень, тушеная в соусе	105	2,72	8,76	3,81	159,00	25,62	14,80	223,30	4,72	0,20	28,86	5,54
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
ИТОГО за обед		705	17,92	22,85	84,29	645,9	105,1	202,28	562,13	12,7	0,65	33,55	5,54

*Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.

ЧЕТВЕРГ (4 день)

Сезон: осень-зима

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
ЗАВТРАК													
304	Рис отварной	130	2,43	3,59	24,46	139,8	0,91	10,89	40,63	0,35	0,03	0	0
229	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	100	11,69	6,31	3,8	130	39,42	37,08	140,98	0,8	0,05	3,92	0,05
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	3,90	19,50	0,39	0,03	0,00	0,00
ИТОГО за завтрак		490	18,33	11,09	71,07	436,70	67,03	70,37	262,11	3,17	0,17	3,95	0,05
ОБЕД													
103	Суп вермишелевый с курицей	220	2,15	2,27	13,96	94,60	23,60	21,82	54,06	0,90	0,05	6,60	0,00
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,16	0,00
279	Тефтели мясные	70	6,96	16,11	11,61	223,00	21,62	17,32	85,51	0,88	0,19	0,92	0,01
331	Соус сметанный с томатом	40	0,44	1,25	1,76	20,03	7,31	2,45	7,35	0,10	0,01	0,33	0,01
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00	32,48	17,46	23,44	0,70	0,02	0,73	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,38	18,40	89,06	8,76	12,58	33,14	0,42	0,04	0,00	0,00
ИТОГО за обед		740	15,16	24,82	92,17	668,18	131,9	103,9	315,16	4,94	0,47	26,74	0,02

*Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.

ПЯТНИЦА (5 день)

Сезон: осень-зима

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А
ЗАВТРАК													
171	Каша гречневая рассыпчатая	100	8,85	9,55	39,86	280	24,29	140,52	207,35	4,74	0,21	0	0
260	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	309,00	0,00	22,69	128,62	2,21	0,28	0,92	0,02
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00	32,48	17,46	23,44	0,70	0,02	0,73	0,00
ПР	Хлеб ржаной	20	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
ИТОГО за завтрак		400	20,15	37,83	74,76	722,00	56,77	180,67	359,41	7,65	0,51	1,65	0,02
ОБЕД													
88	Щи из свежей капусты с курицей	220	1,41	3,96	6,32	71,80	39,40	17,70	39,20	0,66	0,05	12,62	0,00
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
260	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	309,00	0,00	22,69	128,62	2,21	0,28	0,92	0,02
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00	32,48	17,46	23,44	0,70	0,02	0,73	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
ИТОГО за обед		700	20,12	37,06	80,06	742,55	86,64	96,07	286,63	6,03	0,47	14,27	21,02

*Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.

ПОНЕДЕЛЬНИК (6 день)

Сезон: осень-зима

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
ЗАВТРАК													
204	Макароны с сыром	210	12,18	14,33	30,70	300,96	265,68	18,29	181,87	1,11	0,07	0,20	0,12
1	Бутерброд с маслом	35	2,36	7,49	14,89	136,00	8,40	4,20	22,50	0,35	0,03	0,00	0,04
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00
ИТОГО за завтрак		445	14,61	21,84	60,59	464,96	285,18	23,89	207,17	1,74	0,10	0,23	0,16
ОБЕД													
71	Овощи свежие (помидор)	40	0,66	0,12	2,28	13,20	8,40	12,00	15,60	0,54	0,04	10,50	0,00
102	Суп гороховый с курицей	220	4,39	4,22	13,23	118,60	34,14	28,46	70,48	1,64	0,18	4,66	0,00
291	Плов с курицей	210	23,42	11,63	47,39	388,27	46,92	70,11	246,13	2,43	0,19	8,49	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
ИТОГО за обед		700	30,43	16,29	90,29	608,37	110,46	129,1	393,21	6,24	0,47	23,68	0,03

*Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.

ВТОРНИК (7 день)

Сезон: осень-зима

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
ЗАВТРАК													
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,16	0,00
271	Котлеты Домашние	60	8,12	7,32	6,07	149,25	10,08	12,03	78,23	1,28	0,11	0,15	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00
ПР	Хлеб ржаной	20	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
ИТОГО за завтрак		430	13,14	12,44	53,90	374,80	68,06	58,28	225,83	3,92	0,31	18,34	0,000
ОБЕД													
101	Суп картофельный с крупой и яйцом	220	1,57	2,17	9,69	68,60	21,36	18,22	44,78	0,70	0,07	6,60	0,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280	24,29	140,52	207,35	4,74	0,21	0	0
251	Поджарка из свинины	65	0,60	1,70	0,16	18,60	1,35	9,90	7,60	0,17	0,02	0,08	0,00
359	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	29,50	1,00	0,00	0,10	0,30	15,00	0,25
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
ИТОГО за обед		665	14,31	13,72	91,10	549,50	86,40	186,74	317,93	7,06	0,66	21,68	0,25

*Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.

СРЕДА (8 день)

Сезон: осень-зима

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
ЗАВТРАК													
186	Запеканка манная со сгущенным молоком	120	3,10	2,99	30,81	163,33	54,45	10,82	55,38	0,51	0,03	0,41	0,01
3	Бутерброд с маслом и сыром	55	5,80	8,30	14,83	157,00	139,20	9,45	96,00	0,49	0,04	0,11	0,06
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	2,68	15,95	100,60	125,80	14,00	90,00	0,13	0,04	1,30	0,02
ИТОГО за завтрак		375	11,98	13,97	61,59	420,93	319,45	34,27	241,38	1,13	0,11	1,82	0,090
ОБЕД													
82	Борщ с мясом	220	1,44	3,94	8,75	83,00	39,78	20,90	43,68	0,98	0,04	8,54	0,00
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
299	Котлета Особая	65	8,16	10,72	8,26	163,00	24,07	18,70	99,96	1,36	0,09	0,14	0,01
332	Соус сметанный с луком	25	0,40	1,47	1,78	21,88	8,03	2,10	8,16	0,10	0,01	0,32	0,01
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00
ПР	Хлеб ржаной	20	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,38	18,40	89,06	8,76	12,58	33,14	0,42	0,04	0,00	0,00
ИТОГО за обед		710	17,48	20,97	72,63	524,63	97,74	81,32	249,97	5,18	0,26	9,03	21,02

*Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.

ЧЕТВЕРГ (9 день)

Сезон: осень-зима

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А
ЗАВТРАК													
304	Рис отварной	100	2,43	3,59	24,46	139,8	0,91	10,89	40,63	0,35	0,03	0	0
234	Котлета рыбная	90	11,16	13,65	13,47	221,80	41,70	34,79	151,55	1,33	0,05	0,29	41,09
332	Соус сметанный с луком	25	0,40	1,47	1,78	21,88	8,03	2,10	8,16	0,10	0,01	0,32	0,01
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00	32,48	17,46	23,44	0,70	0,02	0,73	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,00	0,38	18,40	89,06	8,76	12,58	33,14	0,42	0,04	0,00	0,00
ИТОГО за завтрак		445	16,54	19,10	84,11	576,78	93,02	82,34	281,98	3,83	0,17	1,34	41,10
ОБЕД													
73	Икра кабачковая	55	1,20	5,40	5,10	73,20	24,60	9,00	22,20	0,42	0,01	4,20	0,00
96	Рассольник ленинградский с мясом	200	1,61	4,07	9,58	85,80	23,32	19,34	45,38	0,74	0,07	6,70	0,00
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,16	0,00
294	Котлета куриная	65	13,08	12,57	12,21	214,50	44,84	16,65	60,00	2,72	0,02	0,68	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
ИТОГО за обед		700	19,71	21,76	69,62	525,85	126,14	82,24	252,98	6,10	0,29	25,57	0,03

*Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.

ПЯТНИЦА (10 день)

Сезон: осень-зима

№ рецептуры по сравнению	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
260	Гуляш из свинины	95	10,64	28,19	2,89	309,00	0,00	22,69	128,62	2,21	0,28	0,92	0,02
171	Каша гречневая рассыпчатая	120	8,85	9,55	39,86	280	24,29	140,52	207,35	4,74	0,21	0	0
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00	32,48	17,46	23,44	0,70	0,02	0,73	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,38	18,40	89,06	8,76	12,58	33,14	0,42	0,04	0,00	0,00
ИТОГО за завтрак		445	22,04	38,13	87,15	782,30	66,67	197,77	417,61	9,00	0,57	1,65	0,02
ОБЕД													
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	14,98	9,05	16,98	0,28	0,1	10,26	0
108	Суп картофельный с клецками и курицей	220	3,56	3,67	15,03	115,40	26,72	20,28	57,78	0,94	0,08	4,60	0,00
304	Рис отварной	150	3,65	5,39	36,69	209,7	1,37	16,33	60,94	0,53	0,05	0	0
290	Курица, тушеная в соусе сметанном с луком	100	13,28	10,84	2,90	162,00	29,52	14,06	76,93	0,61	0,04	0,35	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
Итого за обед		760	23,24	22,17	85,89	611,64	93,59	78,22	273,63	3,99	0,33	15,24	0,03

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.