

УТВЕРЖДАЮ

09.01.2025г.

Директор МБОУ "СШ № 6"



Е. Шмелева

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ

ОБЕДЫ обучающихся 1-11 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
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	21,16	23,54	103,81	720,53	135,68	90,89	253,61	6,38	0,20	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
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	26,59	31,24	98,24	776,94	150,29	176,66	469,69	7,90	0,55	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
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 картофельный с бобовыми и 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	105,05	202,28	562,13	12,7	0,65	33,55	5,54

*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.

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	Углеводь		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
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	18,16	25,20	110,57	757,24	140,65	116,48	348,30	5,36	0,51	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	B1	C	A
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
71	Овощи свежие (помидор)	50	0,43	0,06	1,14	7,20	10,20	8,40	18,00	0,30	0,30	2,94	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	200	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	30,20	16,23	89,15	602,37	112,26	125,47	395,61	6,00	0,73	16,12	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
101	Суп картофельный с крупами 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	185	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		700	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													
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	140	25,58	19,35	49,00	472,50	342,28	46,48	376,53	1,13	0,11	0,83	0,110
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	2,83	0,00
338	Фрукт свежий (банан)	260	0,40	0,00	11,30	46,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,03	10,00	0,00
ИТОГО	О за завтрак	600	26,11	19,37	75,50	580,50	372,48	57,88	391,93	3,69	0,14	13,66	0,110

*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	B1	C	A
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	20,91	27,16	74,72	599,05	150,74	91,24	275,18	6,52	0,30	29,77	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 справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводь		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
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.