



УТВЕРЖДАЮ

31.03.2025г.

Директор МБОУ "СШ № 6"

О. П. Шмелева

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ (ОБЕДЫ)

обучающихся 1-11 классов МБОУ «СШ № 6»

на 4 четверть 2024-2025 учебного года

ПОНЕДЕЛЬНИК (1 день)

Сезон: весна-лето

№ 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
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	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 рецептур 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: весна-лето

№ 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
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 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		700	26,14	32,52	96,05	777,24	146,56	167,27	450,28	6,96	0,52	31,00	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: весна-лето

№ 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
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 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 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: весна-лето

№ 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
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	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: весна-лето

№ 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
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
269	Биточки Особые	100	8,16	10,72	8,26	163,00	24,07	18,70	99,96	1,36	0,09	0,14	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
ИТОГО за обед		700	17,64	19,59	85,43	596,55	110,71	92,08	257,97	5,18	0,28	13,49	21,01

*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.

ПОНЕДЕЛЬНИК (6 день)

Сезон: весна-лето

№ 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
ОБЕД													
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 рецептов 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: весна-лето

№ 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
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	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: весна-лето

№ 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
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
269	Биточки Особые	60	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		705	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: весна-лето

рецептуры по	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
ОБЕД													
49	Салат из свеклы отварной	80	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 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
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		725	21,95	25,95	93,92	703,75	175,85	116,69	315,23	7,88	0,35	33,13	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.

ПЯТНИЦА (10 день)

Сезон: весна-лето

№ 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
ОБЕД													
71	Овощи свежие (огурцы)	40	0,12	0,06	1,02	6,00	13,80	8,40	14,40	0,36	0,01	2,10	0,00
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		740	22,57	20,28	83,03	581,40	92,41	77,57	271,05	4,07	0,24	7,08	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.