

УТВЕРЖДАЮ

09.01.2025г.



О.Е. Шмелева

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ

ЗАВТРАКИ обучающихся 1-4 классов МБОУ «СШ № 6»

на 2 полугодие 2024-2025 учебного года

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	В1	С	А
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
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280	24,29	140,52	207,35	4,74	0,21	0	0
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	0,020
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
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
338	Фрукт свежий (груша)	125	0,40	0,00	10,70	42,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,02	5,00	0,00
Итого за завтрак		635	27,11	41,59	97,21	870,50	184,69	210,21	519,67	11,12	0,64	7,22	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.

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
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	80	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
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	Йогурт фруктовый	125	2,90	2,50	11,00	69,00	4,40	3,30	23,10	0,33	0,03	0,00	0,000
338	Фрукт свежий (яблоко)	100	1,50	0	22,4	91	8	42	28	0,6	0,05	10	0
ИТОГО за завтрак		650	20,35	21,53	100,50	631,78	84,04	111,58	312,44	4,34	0,23	10,64	41,10

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

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	100	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	55	10,83	9,76	8,09	199,00	13,44	16,04	104,30	1,70	0,14	0,20	0,00
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	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
338	Фрукт (яблоко)	215	0,90	0	8,4	38	35	13	23	0,3	0,04	60	0
ИТОГО за завтрак		600	20,20	18,58	74,81	579,75	217,32	87,89	362,10	4,92	0,42	79,66	0,010

*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	30	2,36	7,49	14,89	136,00	8,40	4,20	22,50	0,35	0,03	0,00	0,04
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
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	21,34	3,44	3,44	0,63	0,01	100,00	0,00
338	Фрукт (мандарин)	130	0,8	0	8,6	38	36	11	17	0,1	0,06	38	0
ИТОГО за ЗАВТРАК		600	17,91	22,40	87,34	623,46	341,32	54,03	283,01	3,54	0,23	138,20	0,16

*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
ЗАВТРАК													
88	Омлет натуральный	105	10,17	18,10	1,92	211,00	75,21	11,77	164,70	1,92	0,08	0,20	0,002
ПР	Йогурт фруктовый	125	2,90	2,50	11,00	69,00	4,40	3,30	23,10	0,33	0,03	0,00	0,000
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
338	Фрукт (яблоко)	150	1,50	0	22,4	91	8	42	28	0,6	0,05	10	0
ИТОГО за ЗАВТРАК		600	16,53	20,92	62,71	459,30	108,61	75,57	276,80	4,48	0,22	10,23	0,00

*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	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
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
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
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	0,020
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
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
338	Фрукт свежий (груша)	140	0,40	0,00	10,70	42,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,02	5,00	0,00
ИТОГО за завтрак		600	21,74	13,75	82,72	551,30	200,73	94,97	365,31	5,32	0,23	10,22	0,07

*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													
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
309	Макароны отварные	150	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	50	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
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
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
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	126,60	15,40	92,80	0,41	0,04	1,33	0,01
338	Фрукт (апельсин)	100	0,90	0	8,4	38	35	13	23	0,3	0,04	60	0
ИТОГО за ЗАВТРАК		635	21,07	19,29	89,74	618,43	224,36	99,72	356,79	5,32	0,63	64,73	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 (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													
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
291	Плов с курицей	180	23,42	11,63	47,39	388,27	46,92	70,11	246,13	2,43	0,19	8,49	0,03
ПР	Сок	200	1,00	0,00	20,20	85,34	14,00	0,00	0,00	2,80	0,02	4,00	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
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
338	Фрукт свежий (груша)	110	0,40	0,00	11,30	46,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,03	10,00	0,00
ИТОГО за завтрак		600	29,75	14,75	110,58	694,75	107,50	109,16	351,81	9,45	0,43	32,75	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.

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	60	5,80	8,30	14,83	157,00	139,20	9,45	96,00	0,49	0,04	0,11	0,06
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
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
338	Фрукт (мандарин)	100	0,8	0	8,6	38	36	11	17	0,1	0,06	38	0
ИТОГО за ЗАВТРАК		610	14,7	19,8	94,48	617,3	332,98	77,17	332,32	3,14	0,26	41,9	0,06

*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.