

УТВЕРЖДАЮ

09.01.2025г.

Директор МБОУ "СШ № 6"

О.Е. Шмелева



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ

ЗАВТРАКИ 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 |

*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 |

*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 |

*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 |

*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 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |

*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 |

*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 |

*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 | О 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 |

*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 | 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 |

*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: 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 |
| 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 |

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.