

Утверждаю:

ИП Головских Н.А.

« 01 » 04 2024г.



Согласовано:

МБОУ СОШ №3

Казанцева С.В.

« 01 » 04 2024г.



**Десятидневное цикличное меню горячего питания обед  
для учащихся 1–4 класс ( Весенний период)**

№ Ре-цеп-тур	Наименование блюд	Вы-ход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		НЖК г	Углеводы, г		Пище-вые волок-на, г	Зола, г	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА								Энерге-тическая цен-ность, ккал
				общ	жив.	общ	раст.		монои дисаха-ра	крак-мап			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

**День 1**

**Обед**

112	Суп с макаронными изделиями с картофелем	250	225.025	2.567		2.78	2.78	0.4	2.427	12.605	1.84	1.9	586.4	360.62	29.5	23.8	57.725	1.0		6.075	158.0
280	Фрикадельки в соусе сметано-сметанном	100	56.376	9.32	9.328	0.04	2.536	33.984	1.984	2.808	0.152	506.85	136.93	24.256	13.952	12.952	63.2	0.56	24.08	0.544	239.0
305	Рис припущенный	150	87.81	8.598	0.040	6.093	2.287	2.889	1.017	37.625	7.674	1.175	583.45	259.5	14.82	135.825	203.93	4.56			200.0
пр	Хлеб йодированный	50	38.0	3.96		0.50	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50			0.66	11.56	43.5	32.16	0.56	134.0
376	Чай с сахаром	200	199.85	0.07		0.02	0.02		15.0		0.03	0.03	0.3	8.6	11.1	1.4	2.8	0.28		0.03	60
	<b>ИТОГО :</b>	<b>750</b>	<b>607.061</b>	<b>24.515</b>	<b>9.368</b>	<b>9.433</b>	<b>8.123</b>	<b>61.393</b>	<b>21.488</b>	<b>76.158</b>	<b>11.356</b>	<b>512.035</b>	<b>1307.58</b>	<b>652.976</b>	<b>69.372</b>	<b>175.637</b>	<b>514.845</b>	<b>49.9</b>	<b>56.24</b>	<b>7.209</b>	<b>791.0</b>

**День 2**

**Обед**

84	Борщ картофелем, с кап.св со смет.	255	221.95	3.557		5.115	5.115	0.675	7.3125	68.325	3.1825	1.75	317.575	465.575	54.175	34.45	99.5	1.725		6.7	157.0
234	Котлета рыбная с маслом	90	63.02	13.229	13.15	6.351	0.021	0.710	0.49	0.23	0.185	1.483	0.092	0.989	37.86	0.896	53.101	44.416	25.67	0.985	180,8
312	Картофельное пюре	200	118.85	3.0645	0.6525	4.801	0.502	2.98	1.971	18.468	1.741	1.96	0.586	648.45	36.975	27.75	86.595	1.009		18.16	220.0
пр	Хлеб йодированный	2125	38.0	3.96		0.50	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50			0.66	11.66	43.5	32.16	0.56	134.0
376	Чай с сахаром	200	199.85	0.07		0.02	0.02		15.0		0.03	0.03	0.3	8.6	11.1	1.4	2.8	0.28		0.03	60.0
	<b>ИТОГО :</b>	<b>805</b>	<b>571.42</b>	<b>19.755</b>	<b>13.802</b>	<b>11.782</b>	<b>1.153</b>	<b>28.41</b>	<b>34.625</b>	<b>43.25</b>	<b>5.342</b>	<b>4.401</b>	<b>8.518</b>	<b>879.24</b>	<b>119.815</b>	<b>99.106</b>	<b>163.9</b>	<b>47.673</b>	<b>25.67</b>	<b>19.871</b>	<b>752,0</b>

№	Наименование блюд	Вы-	Вода,	Белки,г	Жиры, г	НЖК	Углеводы, г	Пище	Зола,	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг	Энерге-
---	-------------------	-----	-------	---------	---------	-----	-------------	------	-------	--------------	--------------------------	---------







ИТОГО :

767 579.751 28.089 14.493 47.106 13.138 92.927 20.612 72.79 7.2705 5.942 1.2995 10.532 75.626 5.799 86.751 392.09 128.273 260.74 758.0

## День 6

## Обед

88	Щи со свежей капустой с картофелем	255	184.88	1.412		3.96	3.96	6.322	3.314	3.004	1.598	1.58	0.046	12.62		1.88	39.4	39.2	17.7	0.66	122.0
278/331	Тефтели в сметано-томатном соусе	90	64.79	12.83	10.91	14.8	4.49	112.34	3.2	9.14	4.76	0.93	0.2	1.43	16.99	5.1	30.55	83.42	17.47	30.0	222.0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	87.81	8.598	0.0405	6.093	2.2875	38.6415	1.017	62.6825	7.674	1.1745	0.2085		4.56	14.82	203.925	0.6075	135.825		238.0
пр	Хлеб йодированный	50	38.0	3.96		0.50	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50			0.66	11.66	43.5	32.16	0.56	134.0
376	Чай с сахаром	200	199.85	0.07		0.02	0.02		15.0		0.03	0.03	0.3	8.6	11.1	1.4	2.8	0.28		0.03	60
	<b>ИТОГО :</b>	<b>755</b>	<b>546.336</b>	<b>26.86</b>	<b>11.1005</b>	<b>25.513</b>	<b>11.3975</b>	<b>209.3035</b>	<b>36.143</b>	<b>74.8265</b>	<b>16.412</b>	<b>5.9885</b>	<b>0.9665</b>	<b>14.05</b>	<b>21.55</b>	<b>23.412</b>	<b>299.715</b>	<b>171.1275</b>	<b>208.295</b>	<b>33.22</b>	<b>776.0</b>

№ Ре-цеп-тур	Наименование блюд	Вы-ход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Общие угле-воды, г	Углеводы, г		Пище-вые волок-на, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энерге-тическая цен-ность, ккал
				общ	жив.	общ	раст.		монои дисаха-ра	крак-мап			В,	С	А	Е	Са	Р	Мд	Ре	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

## День 7

## Обед

108	Суп картофельный с клецками	250	218.675	3.5575	0.775	4.5925	2.795	18.7925	2.3025	15.64	2.06	2.15	0.105	5.75	2.105	1.175	33.4	72.225	25.35	226.6	144.0
295	Котлеты из мяса птицы с маслом	90	40.4	12.16	11.18	10.88	0.09	10.80	9.84	27.45	0.96	4.80	0.08	10.63		2.43	35.20	76.80	20.80	1.76	200.0
312	Картофельное пюре	160	118.857	3.0645	0.6525	4.8015	0.5025	20.439	2.628	18.468	1.7415	1.0965	0.1395	18.160		1.009	36.975	86.595	27.75	32.4	176.0
пр	Хлеб йодированный	50	38.0	3.96		0.50	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50			0.66	11.66	43.5	32.16	0.56	134.0
349	Компот из сухофруктов	200	164.058	0.662		0.09	0.09	32.014	30.964	1.052	2.592	0.584	0.016	0.726		0.698	32.48	23.44	17.46	40.8	132.8
	<b>ИТОГО :</b>	<b>750</b>	<b>579.99</b>	<b>23.404</b>	<b>12.6075</b>	<b>20.864</b>	<b>3.9775</b>	<b>106.1655</b>	<b>46.7945</b>	<b>85.73</b>	<b>9.0135</b>	<b>10.7105</b>	<b>0.8405</b>	<b>35.266</b>	<b>2.105</b>	<b>5.972</b>	<b>149.715</b>	<b>302.56</b>	<b>123.52</b>	<b>302.12</b>	<b>786.8</b>

## День 8

## Обед

96	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	185.853	1.6543		4.1738	4.1779	9.8236	1.6892	7.7408	1.2402	2.009	0.075	6.8675		0.7585	23.903	46.5145	19.8235	166.46	137.94
268	Биточки мясные с маслом	90	7.807	22.230	8.603	16.010	2.303	8.489	0.954	7.534	0.305	3.1436	0.1018		28.0	1.654	7.865	110.383	20.325	1.654	239.0
142	Овощи тушённые	180	111.039	5.517	0.040	4.515	0.7845	26.445	1.116	25.329	2.442	0.042	0.055			1.1055	4.86	37.17	21.12	1.105	202.25
пр	Хлеб йодированный	50	38.0	3.96		0.50	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50			0.66	11.66	43.5	32.16	0.56	134.0
376	Чай с сахаром с лимоном	200	199.95	0.07		0.02	0.02		0.07	0.047	0.15		0.03		0.03						62.0
	<b>ИТОГО :</b>	<b>780</b>	<b>537.342</b>	<b>21.4673</b>	<b>8.643</b>	<b>25.2788</b>	<b>7.8454</b>	<b>97.0776</b>	<b>32.9712</b>	<b>63.7638</b>	<b>6.3672</b>	<b>7.5386</b>	<b>0.7438</b>	<b>9.5675</b>	<b>28.0</b>	<b>4.45</b>	<b>70.448</b>	<b>249.5675</b>	<b>105.2865</b>	<b>176.579</b>	<b>755.11</b>

## День 9

## Обед



82	Борщ с капустой св. картофелем со смет.	265	186.632	1.4780		4.0344	4.0344	8.9646	7.1053	2.1217	1.8778	1.7425	0.041	8.7535		1.0045	40.7745	44.772	21.42	177.981	140.0
290\331	Птица тушеная в сметано-томатном соусе	90	132.8	9.32	8.896	9.328	0.04	2.808	0.824	1.984	0.168	2.0	0.04	1.672	30.0	0.808	31.896	74.824	12.08	39.64	195.0
309	Макароны отварные	150	111.39	5.517	0,040	4,515	0.7845	26,445	1,116	25,329	2,442	0,055			1,1055	4,86	37,17	21,12		1,105	219.0
пр	Хлеб йодированный	50	38.0	3.96		0.50	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50			0.66	11.66	43.5	32.16	0.56	134.0
377	Чай с сахаром с лимоном	200\7	168.24	0.34		0.17	0.17	0.036	34.65	0.186	0.706	0.33	0.024	0.6		0.824	32.32	21.9	17.56	0.48	62
<b>ИТОГО :</b>		<b>765</b>	<b>402.35</b>	<b>15.32</b>	<b>8.896</b>	<b>10.093</b>	<b>0.805</b>	<b>75.738</b>	<b>35.649</b>	<b>39.954</b>	<b>5.508</b>	<b>4.7</b>	<b>0.22</b>	<b>20.082</b>	<b>30.0</b>	<b>2.168</b>	<b>87.446</b>	<b>255.464</b>	<b>48.846</b>	<b>40.84</b>	<b>750.0</b>
№ Ре- цеп- тур	Наименование блюд	Вы- ход, г	Вода, г	Белки,г		Жиры, г		Общие угле- воды, г	Углеводы, г		Пище- вые воло- кна, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал
				общ	жив.	общ	раст.		монои- дисаха- ра	крах- мал			В,	С	А	Е	Ca	P	Mд	Pe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

**День 10**  
**Обед**

119\371	Суп гороховый с гречками	265	200.9	2.73		2.8	2.8	20.45	2.75	17.7	1.98	1.15	0.15	8.25		1.23	15.2	63.55	24.05	0.98	157.0	
259	Жаркое по домашнему со свининой	255	185.035	25.445	21.936	28.427	8.956	26.0287	3.8337	22.22	2.7025	7.3225	0.187	10.622	130.114		66.753	46.065	323.321	4.871	445.0	
ПР	Хлеб йодированный	30	38.0	3.96		0.50	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50			0.66	11.66	43.5	32.16	0.56	67.0	
389	Сок	200	177.8	1.0				20.2	19.8	0.4	0.4	0.6	0.022	4.0		2.8	14.0	0.4	36.0	20.0	434.4	87.0
<b>ИТОГО :</b>		<b>750</b>	<b>601.735</b>	<b>33.135</b>	<b>21.936</b>	<b>31.727</b>	<b>32.456</b>	<b>90.399</b>	<b>8.04375</b>	<b>63.44</b>	<b>6.9425</b>	<b>10.5745</b>	<b>4.8375</b>	<b>18.872</b>	<b>132.914</b>	<b>15.39</b>	<b>160.767</b>	<b>189.115</b>	<b>399.531</b>	<b>440.811</b>	<b>756,0</b>	

См. сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, сборник технических нормативов .-М.ДеЛи плюс, 2015г.

Дополнение:

1. Использование йодированной соли.
2. В рацион питания включать:
  - молоко витаминизированное, обогащенное микронутриентами;
  - кисломолочную продукцию с жизнеспособной микрофлорой.

В исключительных случаях при отсутствии каких-либо продуктов проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов.