

Утверждаю:  
ИП Головских Н.А.  
« 02 » 09 2024г.

Согласовано:  
МБОУ СОШ № 3  
Казанцева С.В.  
« 02 » 09 2024г.

Десятидневное цикличное меню горячего питания обед для учащихся 5 – 11 класс (осеннее – имний 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	крах-мал			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	142.75
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	220,95
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	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			292,5
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	134.20
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>830</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>850,41</b>

День 2  
Обед

84	Борщ с картофелем со св.кап.со смет.	260	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	163.0
227	Рыба припущенная минтай с маслом	130	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	28,488	1,944	182.5
312	Картофельное пюре	220	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	219,6
пр	Хлеб йодированный	2130	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	161.0
349	Компот из сухофруктов	200	164.058	0.662		0.09	0.09	0.02	30.964	1.052	2.592	0.584	7.84	229.8	32.48	17.46	23.44	0.698		0.726	132.8
	<b>ИТОГО :</b>	<b>830</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>60,682</b>	<b>19.871</b>	<b>858.9</b>

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



№ п/п	тур	ход, г	г	общ	жив.	общ	раст.	г	монодисахара	крахмал	вые волокна, г	г	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	C	тическая ценность, ккал
													13	14	15	16	17	18	19	20	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

День 3

Обед

142	Суп картофельный с рыбными консервами	250	234.3	1.4825		4.9175	4.925	0.6525	2.565	3.4475	1.33	1.7	587.3	260.15	35.875	14.175	33.575	0.575		9.875	146.25
268	Биточки особые с маслом	100	32.931	11.25	9.627	16.5	3.627	7.609	9.763	8.645	1.159	3.395	97.745	134.26	29.413	38.031	128.72	1.909	30.545	0.231	260,6
306	Гороховое пюре	200	78.943	15.979	0.042	4.813	1.006	2.809	1.953	26.848	7.555	3.337	608.59	467.16	70.528	56.268	272.62	8.136	21.0	0	249,83
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	134,20
342	Компот из вишни	200	170.416	0.32		0.08	0.08	28.2	28.152	28.2	0.72	0.264	0.012	2.7		0.12	22.16	12.0	11.858	6.8	116,6
ИТОГО:		800	554.59	32.9915	9.669	26.8105	10.138	63.3905	43.493	90.2605	12.424	10.776	1294.14	861.57	135.816	109.254	468.735	66.12	95.563	17.466	907,48

День 4

Обед

99	Суп из овощей с зелёным горошком	250	230.425	1.5875		4.9875	4.9875	9.1475	2.82	6.105	1.71	1.925	0.0725	10.375		1.145	34.85	49.275	20.75	0.775	125,25
288	Куриное бёдро отварные с маслом	100	50.909	21.327	21.272	23.472	0.018	0.454	0.363	0.09	0.127	2.072	0.145	21.363	87.454	1.65	50.909	151.909	18.436	98.909	298,17
309	Макароны отварные	200	111.139	5.517	0.04	4.515	0.784	26.445	1.116	25.329	2.442	0.042	0.025			1.1055	4.86	37.17	21.12	23.7	224,6
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	134,20
376	Чай с сахаром	200	199.85	0.07		0.02	0.02	15.0	15.0		15.0	0.03		0.03		0.28	11.1	2.8	1.4		60
ИТОГО:		800	380.898	28.894	21.312	28.257	1.072	53,959	17.009	36.979	18.399	3.184	0.444	21.393	87.454	3.365	72.699	213.629	57.036	122.889	842,22

День 5

Обед

102	Суп картофельный с горохом	250	217.075	5.49		5.27	5.27	16.535	2.68	13.18	3.3375	2.15	0.2275	5.825		0.775	42.675	88.1	35.575	2.05	148,25
265	Плов из свинины	300	118.286	18.509	14.493	41.316	7.348	37.072	1.672	36.490	2.273	1.642	0.572	1.877		4.004	18.216	256.09	58.138	258.13	597,0
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	206.39	0.13		0.02	0.02	15.20	15.20		0.19	0.07		2.83		0.36	14.2	4.4	2.4		62,0
ИТОГО:		807	579.751	28.089	14.493	47.106	13.138	92.927	20.612	72.79	7.2705	5.942	1.2995	10.532		5.799	86.751	392.09	128.273	260.74	941,25

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



цел-тур	код, г	г	общ	жив.	общ	раст.	угле-воды, г	монои дисаха-ра	крах-мал	вые волок на, г	г	B,	C	A	E	Ca	P	Mд	Pe	тическая цен-ность, ккал	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

**День 6  
Обед**

88	Щи со свежей капустой с картофелем	250	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	121,8
278\331	Тефтели в сметано-томатном соусе	120	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	222,45
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	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		270,83
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	134,20
342	Компот из св. яблок	200	170.856	0.16	0.16	0.16	0.16	27.88	27.552	0.32	0.72	0.224	0.012			0.952	14.18	4.4	5.14	2.0	114,6
	<b>ИТОГО :</b>	<b>820</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>863,89</b>

**День 7  
Обед**

108	Суп картофельный с клёцками	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	148,9
295	Котлеты из мяса птицы с маслом	100\5	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	214,7
312	Картофельное пюре	200	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	219,6
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	134,20
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>800</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>850,2</b>

**День 8  
Обед**

96	Рассольник Ленинградский со сметаной	250\5	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	Шницель особый с маслом	100\5	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	238,46
309	Макароны отварные	200	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	224,6
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	134,20
342	Компот клубничный	200	170.416	0.32		0.08	0.08	28.2	28.152	0.04	0.72	0.264	0.012	2.7		0.272	22.16	12.0	11.858	6.8	116,6
	<b>ИТОГО :</b>	<b>810</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>851,20</b>

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



цеп-тур	ход, г	г	общ	жив.	общ	раст.	угле-воды, г	монои дисаха-ра	крах-мал	вые волок на, г	г	B,	C	A	E	Ca	P	Mд	Pe	тическая цен-ность, ккал	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

**День 9  
Обед**

82	Борщ с капустой св. картофелем и сметаной	250	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	135.08
290\331	Птица тушённая в сметано-томатном соусе	100	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	196.5
171	Рис отварной с маслом	200	105.97	4.56		0.54	0.54	32.91	0.57	32.19	3.82	1.90	0.04			0.96	29.62	158.27	21.10	0.96	268.0
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	134.20
346	Компот вишнёвый	200	154.08	0.45		0.1	0.1	33.99	33.99			1.1	0.28	0.02	12.0	0.24	23.02	11.5	7.626	0.1	116.6
	<b>ИТОГО :</b>	800	402.35	15.32	8.896	10.093	0.805	75.738	35.649	39.954	5.508	4.7	0.22	20.082	30.0	2.168	87.446	255.464	48.846	40.84	850.38

**День 10  
Обед**

119\371	Суп гороховый с гречками	250\15	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 с фаршем из говядины	350	184.035	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	60	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	161.0	
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>	875	601.735	33.135	21.936	31.727	32.456	90.399	8.04375	63.44	6.9425	4.8375	10.5745	18.872	132.914	15.39	160.767	189.115	399.531	440.811	851.0	

См. сборник рецептур 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.