



Утверждаю:
И.П. Головских Н.А.
«04» Октября 2024г.

Согласовано:
МБОУ СОШ №3
Казанцева С.В.
«04» Октября 2024г.

Десятидневное цикличное меню горячего питания обед
для учащихся 5 – 11 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	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	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	220.95
305	Рис припущенный с маслом	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			267.0
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	11.56	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
	ИТОГО :	810	607.061	24.515	9.368	9.433	8.123	61.393	21.488	76.158	11.356	512.035	1307.58	652.976	69.372	175.637	514.845	49.9	56.24	7.209	839.95

День 2
Обед

84	Борщ с картофелем со св.кап.со смет.	250	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	157.50
234	Котлета рыбная с маслом	100	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	191.0
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	219.6
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	134.0
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
	ИТОГО :	810	571.42	19.755	13.802	11.782	1.153	28.41	34.625	43.25	5.342	4.401	8.518	879.24	119.815	99.106	163.9	47.673	60,682	19.871	834.9

цеп-тур	Наименование блюд	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		НЖК, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
				общ	жив.	общ	раст.		монодисахара	крахмал			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 3

Обед

98	Рассольник Ленинградский со сметаной	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	140.0
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	217.0
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	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	134.0
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 :		810	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	857.43

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

№ Ре-цеп-тур	Наименование блюд	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Общие угле-воды, г	Углеводы, г		Пище-вые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
				общ	жив.	общ	раст.		монодисахара	крахмал			B	C	A	E	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 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
260	Гуляш из свинины	100	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	209.0
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	134.0
377	Чай с сахаром с лимоном	200/7	199.39	0.13		0.02	0.02	15.0			0.19	0.07		2.83		0.36	14.2	4.4	2.4		62.0
305	Рис припущенный	200	47.5	4.95		0.625	0.625	30.15	1.325	2.6	28.9	2.075	0.625			0.825	14.575	54.375	40.2	0.7	266.0

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	819.25
---------	-----	---------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	-------	--------	-------	--------	--------	--	-------	--------	--------	---------	--------	--------

День 6

Обед

88	Щи со свежей капусты 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	100	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	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	134,20
376	Чай с сахаром	200	199.1	0.13		0.02	0.02	15.0	9.0		0.19	0.07		2.83		0.36	14.2	4.4	2.4		60.0
	ИТОГО :	810	546.336	26.86	11.1005	25.513	11.3975	209.3035	36.143	74.8265	16.412	5.9885	0.9665	14.05	21.55	23.412	299.715	171.1275	208.295	33.22	809.28

№ 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-мал			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\109	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	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	195,0
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	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	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
	ИТОГО :	800	579.99	23.404	12.6075	20.864	3.9775	106.1655	46.7945	85.73	9.0135	10.7105	0.8405	35.266	2.105	5.972	149.715	302.56	123.52	302.12	830,3

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	Шницель особый с маслом	100	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
142	Овощи тушённые , огурец св.	170\30	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	134,0
348	Компот из кураги	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	115,0

ИТОГО :

810 537.342 21.4673 8.643 25.2788 7.8454 97.0776 32.9712 63.7638 6.3672 7.5386 0.7438 9.5675 28.0 4.45 70.448 249.5675 105.2865 176.579 849.4

№ 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	крах-мал			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 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	140.0
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	217.0
309	Макароны отварные	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	293.0
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	134.20
377	Чай с сахаром с лимоном	200\7	199.1	0.07		0.02	0.02	15.0	15.0		0.03	0.03		12.0		0.24	23.02	11.5	7.626	0.1	116,6
	ИТОГО :	807	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	811,88

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	160..6
259	Жаркое по домашнему с фаршем из говядины	300	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	427.0
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	134.0
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	
	ИТОГО :	825	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	808.8

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.