

«Утверждаю»

Директор школы Н.И.Сорокина
 « » 2025 г.



Десятидневное циклическое меню для организации питания учащихся в МОУ «Пехлецкая СШ им.В.В.Соловова»(возрастная категория 7-11 лет)

1-й день понедельник ,завтрак

№реци. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энвргетическая ценность <ккал>	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fc
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Пр	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
Пр	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	54	0,3	6,7	-	0,24	9,3	16,8	10,2	0,42
290	Курица тушеная	90	21,17	2,97		198	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14
	Курица	100												
	Масло растительное	2												
309	Макароны отварные	150	5,6	4,59	26,44	234,45	0,03	-	-	7,97	2,32	110,05	20,55	2,33
	Макаронные изделия	50												
	Масло сливочное	8												
	Соль	2												
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13
	Кофейный напиток	2,5												
	Молоко	100												
	Сахар- песок	15												
Пр	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
Пр	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,07	0,3	16,0	68,1	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		36,07	29,28	88,87	751,21	0,66	18,73	0,05	10,91	194,98	343,82	69,49	6,64

Сборник техн. нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и 8. А Гутельяна. -М.: Делфи, 2015. - 544 с

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в,	с	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2-й день вторник, завтрак														
ПР	Овощной салат	60	0,66	0,12	2,28	54	0,3	6,7	-	0,24	9,3	16,8	10,2	0,42
ПР	Фрукт свежий(банан)	150	1,6	0,5	16,1	100,8	-	-	-	-	-	-	-	-
288	Голубцы ленивые	200	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,0	-	56,38	249,13	59,38	2,74
	капуста	135												
	Крупа рисовая	15												
	морковь	12,5/10												
	Лук репчатый	12/10												
	Томатная паста	2												
	Масло сливочное	4												
	Масса мяса отварного	39												
291	Кисель из концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	30	4,34	0,7	16,5	71,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		35,08	22,95	127,09	852,53	0,424	9,36	60,004	0,74	84,24	307,67	83,76	3,78

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3-й день среда,завтрак														
ПР	Фрукт свежий(груша)	100	0,5	0,4	13,9	63,5	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
62	Салат из свежей моркови с ахаром	60	0,74	0,06	6,3	49,02	0,09	3,72	3,25	-	4,83	138,89	97,7	2,99
186	Каша молочная пшениная	200	7,44	8,8	35,2	249,6	0,18	0,54	-	-	129,2	-	-	1,18
ПР	Сыр порционно	20	4,64	5,9	-	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
	Пшено	40												
	Молоко о	100												
	Сахар	4,8												
	Масло сливочное	5												
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Чай заварка	0,5												
	Сахар - песок	15												
	Лимон	8												
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	30	4,34	0,7	17	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		21,14	16,26	106	656,2	0,34	17,09	3,25	0,71	172,99	187,43	121,68	7,15

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4-й день четверг, завтрак														
ПР	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
ПР	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	54	0,3	6,7	-	0,24	9,3	16,8	10,2	0,42
261	Печень куриная тушеная в соусе	1/90	11,43	15,75	2,51	197,0	0,19	19,98	2,4	1,9	32,87	224,73	13,51	5,5
	Печень	80												
	Мука	3												
	Масло растительные	5												
	Соус сметанный	20												
	Соль	8												
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
	Гречка	68,8												
	Масло сливочное	5,2												
	Соль	1,5												
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,04	1,4	0,04	-	-	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		29,11	23,72	126,09	862,03	0,81	38,08	0,04	3,45	81,75	487,2	173,72	13,3

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-й день пятница ,завтрак														
ПР	Фрукт свежий яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
229	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,8	105	005	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
	Филе рыбы	64/61												
	Масло растительное	5												
	Морковь	23/18												
	Лук репчатый	17,5/14												
	Томатное пюре	10												
	Раствор лимонной кислоты 3%	2,5												
	сахар	2												
	соль	3												
312	Рис отварной	150	8,73	14,6	7,5	447,7	0,59	-	0,14	1,5	140,8	392,0	115,2	3,6
	Рис	50												
	Масло сливочное	10												
	Соль	1												
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	-	-	-	-	-	-
377	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		26,37	28,3	88,33	957,78	0,71	13,76	0,146	4,72	215,73	590,13	186,71	7,35

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
6-й день понедельник , завтрак														
ПР	Фрукт свежий (мандарин)	100	3,38	3,05	2,53	108,65	0,1	42,2	11,1	0,2	38,9	18,9	12,2	0,1
ПР	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,14	66	-	-	-	-	-	-	-	-
45	Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,3	29,45	1,83	0,2	47,54	35,38	15,0	0,7
Сбо	Капуста бел.свеж.	59,2												
	морковь	7,5/6												
	Лимонная кислота	0,3												
	сахар	3												
	Масло растительное	3												
206	Макароны с сыром	150/20	22,8	26,7	31,2	355,20	0,2	0,63	0,13	2,38	263,3	216,2	28,9	2,0
	Макаронные изделия	50												
	Масло сливочное	5												
	сыр	20												
	соль	3												
377	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Сахар	10												
		100												
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		36,89	40,82	102,94	868,53	0,572	46,23	11,25	3,14	335,86	344,42	63,48	3,16

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7-й день вторник завтрак														
ПР	Фрукт свежий (банан)	100	1,6	0,5	22,1	100,8	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
ПР	Сыр порционно	20	4,64	5,9	-	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
173	Каша молочная овсяная	200	8,16	9,84	35,6		0,2	0,5	-	-	137,34	-	-	
	Геркулес	44				264								1,66
	Молоко	100												
	Сахар	4,8												
	Масло сливочное	5,6												
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,24	-	152,2	24,5	21,34	0,487
	Какао-порошок	28,5												
	сахар	15												
	молоко	100												
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-		-	-	-	-
	Итого		25,82	20,86	127,38	787,14	0,336	2,228	52,24	0,8	490,3	157,64	40,92	4,967

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
8-й день среда, завтрак														
ПР	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,14	66	-	-	-	-	-	-	-	-
45	Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,3	29,45	1,83	0,2	47,54	35,38	15,0	0,7
	Капуста бел.свеж.	59,2												
	морковь	7,5/6												
	Лимонная кислота	0,3												
	сахар	3												
	Масло растительное	3												
	Соль													
246	Гуляш из филе куриного	80/30	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14
	Филе куриное	88/65												
	Морковь	10/8												
	Лук	10/8												
	Масло растительное	4												
	Мука пшеничная	1,6												
	Томатная паста	10												
	Соль	4												
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
	Гречка	68,8												
	Масло сливочное	5,2												
	Соль	1,5												
	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	0,4	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Чай заварка													
	сахар													
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		26,14	33,46	117,13	816,07	0,59	33,01	2,»6	2,46	118,14	359,68	182,97	7,18

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9-й день четверг, завтрак														
ПР	Фрукт свежий(банан)	100	1,6	0,5	22,1	100,8	0,03	10	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3
487	Плов из курицы	50/125	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
	Крупа рисовая	66												
	Морковь	12,5/10												
	Лук репчатый	12/10												
	Масло растительное	5												
	Мясо курицы	88/65												
	Соль	5												
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,2	88,20	0,01	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		24,87	11,08	135,81	695,45	0,194	108,21	0,017	1,75	103,65	227,18	86	5,96

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. -М.: ДеЛи, 2015. - 544 с.