

СХВАТОВАНИЕ

(Handwritten signature)

30.09.2020

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

И.И. Пашкина

10.10.2020

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ филиала «КРАСНОПОЛЯНСКАЯ ШКОЛА» МБОУ «Средняя школа г.
Новосокольниково»
2020 - 2021 уч.год
I - 4 класс**

Источники: 1. Сборник тех. нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могиланого, М. Дельта принт, 2011

1 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции с 7 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ рец.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№219	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/20	28,44	19,51	17,10	357,16	0,11	0,39	89,95		248,75	350,70	39,60	1,17
№382	Какао с молоком	200	4,0	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58			152,2		10,67	0,48
Всего на завтрак			32,44	23,05	34,67	475,76	0,17	1,97	89,95		400,95	350,70	50,27	1,65
обед														
№45	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47			22,42	16,57	9,10	0,31
№99	Суп картоф. с горохом	250	6,56	4,608	19,04	144,38	0,16	6,144			51,2			1,952
№269	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00		35,00	133,1	25,70	1,20
№171	Греча отварная	150	8,3	8,9	37,35	262,5	0,19				24,7		131,7	4,4
№330	Соус сметанный	30	0,421	1,49	1,76	22,23	0,006	0,011	10,14		8,19	6,81	1,575	0,06
№342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9			14,18		5,14	0,95
№1	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05				9,3			0,62
№147	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329								
Всего на обед			33,02	35,64	131,17	796,47	0,518	26,64	33,14		164,99	156,48	173,2	9,492

2 день

№ рец. (2011г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции с 7 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ рец.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№3	Бутерброд с сыром	50	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11			142,4			0,96
№181	Каша манная молочная	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72		192,17	156,05	23,52	0,30
№379	Напиток кофейный	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3			125,8		14,0	0,134
Всего на завтрак			16,08	17,22	55,03	439,24	0,19	2,5	36,72		460,37	156,05	37,52	1,394
обед														
№71	Огурцы свеж.(соленые) в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	13,2		10,5			8,4		12	0,54
№82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	10,8	0,05	10,68			49,73		26,1	1,2
№122	Рыба по- польски	80	12,30	6,871	3,658	124,763	0,063	3,006			106,90			0,750
№128	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50		36,98	86,60	27,75	1,01
№376	Чай с сахаром	200	0,4		28	56					12,0			0,80
№1	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05				9,3			0,62
№147	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329								
Всего на обед			22,51	24,90	92,49	542,34	0,303	42,35	25,50		223,31	86,60	65,85	4,92

3 день

Сб.рец. (2011г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции с 7 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ рец.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№147	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329								
№14	Масло (порциями)	10	0,04	4,12	0,04	37,40					0,6			0,01
№173	Каша геркулесовая	200	8,6	12,8	38,24	302,85	0,2	0,91			151		68,9	1,99
№376	Чай с сахаром	200	0,4		28	56					12,0			0,80
Всего на завтрак			10,88	17,56	78,83	460,57	0,2	0,91			163,6		68,9	2,8
обед														
№17	Салат из моркови с рас. маслом	60	0,726	4,254	5,814	63,552	0,036	1,956			28,494			0,396
№67	Щи из свежей капусты с карт.	250	1,75	4,875	8,475	84,75	0,05	18,475			43,325			0,8
№243	Сосиски отварные	80	8,32	16,00	16,96	179,20	0,030				19,20	127,20	16,00	1,44
№203	Макароны отварные	150	5,6	4,51	26,47	168,6	0,05	0,015			4,86		8,62	1,1
№332	Кисель из концентрата	200	0,31		39,4	160	0,012	2,4			22,46		5,58	0,19
№147	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329								
№1	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05				9,3			0,62
Всего на обед			20,99	37,83	124,29	856,43	0,228	22,84			127,63	127,20	30,2	4,54

4 день

№ рец. (2011г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции с 7 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ рец.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№418	Каша ячневая	200	9,04	8,2	31,98	237,42	0,1	9,62			102,58			0,94
№154	Чай с лимоном	200	0,147	0,005	13,54	51,4	0,006	2,6			6,23			0,62
№14	Масло (порциями)	10	0,04	4,12	0,04	37,40					0,6			0,01
№1	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558									
Всего на завтрак			11,06	12,96	58,11	326,22	0,106	12,22			109,41			1,57
обед														
№39	Салат из свежей капусты и свеклы	60	0,608	6,476	4,818	51,786	0,012	15,10			20,330			1,464
№84	Суп карт. рыбный с крупой	250	6,05	3,55	12,19	119,00	11,2	0,14			48,87			1,36
№291	Плов из птицы	200	16,94	10,46	35,73	305,3	0,106	6,03			46,34		54,04	1,97
№349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48		25,68	98,36		0,82	0,16		19,48	31,94	15,32	0,54
№1	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05				9,3			0,62
№147	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329								
Всего на обед			28,37	28,67	100,77	722,98	11,35	6,99	0,16		123,99	31,94	69,32	5,95

5 день

Сб.реп. (2011г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции с 7 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ реп.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№147	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329								
№ 14	Масло (порциями)	10	0,04	4,12	0,04	37,40					0,6			0,01
№173	Каша пшенная вязкая мол.	200	7,85	10,1	49,4	320	0,172	0,87			133,7		42,2	2,15
№379	Коф. напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3			125,8		14,0	0,134
Всего на завтрак			12,89	17,53	77,93	522,32	0,212	2,17			260,1		56,2	2,294
обед														
№71	Овощи свежие(или соленые) в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	13,2		10,5			8,4		12	0,54
№120	Суп мол. с макаронами	200	4,4	4,14	15,86	118,66	0,06	0,5			108,48			0,32
№259	Жаркое по- домашнему	75/250	39,50	10,13	35,15	389,5								
№332	Кисель из концентрата	200	0,31		39,4	160	0,012	2,4			22,46		5,58	0,19
№147	Хлеб пшен/ №1	30	1,842	0,642	12,558	64,329								
№1	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05				9,3			0,62
Всего на обед			49,16	22,58	119,86	881,68	0,122	13,4			148,64		17,58	1,67

6 день

С/б.реци. (2011г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции с 7 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ рец.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№3	Бутерброд с сыром	50	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11			142,4			0,96
№173	Каша вязкая молочная рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197,0	0,03		20,00		5,90	67,00	21,80	0,47
№382	Какао с молоком	200	4,0	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58			152,2		10,67	0,48
Всего на завтрак			13,77	16,06	73,94	495,6	0,16	1,69	20,00		300,5	67,00	32,47	1,91
обед														
№52	Салат из свеклы	60	0,71	3,04	4,18	46,95	0,009	4,75			17,57			0,66
№103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25			24,60	66,65	27,00	1,09
№243	Сосиски отв.	80	8,32	16,00	16,96	179,20	0,030				19,20	127,2	16,00	1,44
№139	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	0,28	37,80	37,80		26,35	143,5	52,79	2,08
№376	Чай с сахаром	200	0,4		28,0	56					12,0			0,80
№1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05				9,3			0,62
№147	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329								
Всего на обед			19,74	37,84	134,87	843,45	0,479	50,8	37,80		109,02	337,3	95,79	6,69

7 день

№ респ. (201г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции с 7 л. и ст.	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ респ.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№401	Оладьи с джемом	165	11,96	8,16	55,72	331,73	0,231	2,98			124,9			2,39
№154	Чай с лимоном	200	0,147	0,005	13,54	51,4	0,006	2,6			6,23			0,62
Всего на завтрак			12,10	8,165	69,26	383,13	0,237	5,58			131,13			3,01
обед														
№67	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63			31,23		20,12	0,82
№96	Рассольник ленинградский	250	2,0	5,09	11,98	107,3	0,09	8,38			29,2		24,2	0,9
№288	Птица отварная	80	16,88	10,88		165,00	0,03		16,00		31,20	114,4	16,00	1,44
№315	Рис отварной	180	4,374	6,444	44,028	251,64	0,036				1,638			0,63
№349	Компот из сухофруктов	200	0,48		25,68	98,36		0,82	0,16		19,48	31,94	15,32	0,54
№1	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05				9,3			0,62
№147	Хлеб пшенич.	30	1,842	0,642	12,558	64,329								
Всего на обед			29,42	40,64	116,15	947,72	0,246	18,83	15,16 16,16		122,04	146,34	75,64	4,95

8 день

№ рец. (201г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции с 7 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ рец.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№147	Хлеб пшен.	30	1,842	0,642	12,558	64,329								
№14	Масло (порциями)	10	0,04	4,12	0,04	37,40					0,6	-		0,01
№173	Каша пшенная вязкая молочная	200	7,85	10,1	49,4	320	0,172	0,87			133,7		42,2	2,15
№376	Чай с сахаром	200	0,4		28,00	56,00					12,0			0,8
Всего на завтрак			10,13	14,86	77,44	477,72	0,172	0,87			146,3		42,2	2,96
обед														
№70	Огурец соленый	60	0,66	0,12	2,28	13,2		10,5			8,4		12	0,54
№101	Суп карт. с крупой	250	2,68	2,80	17,14	104,50	0,11	8,25			26,10	82,65	28,50	1,30
№331	Рагу овощное с мясом	220	1,89	5,97	15,77	124,44	0,07	26,79			41,2			1,07
№332	Кисель из концентрата	200	0,31		39,4	160	0,012	2,4			22,46		5,58	0,19
№1	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05				9,3			0,62
№147	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329								
Всего на обед			9,83	17,08	101,76	602,46	0,242	21,94			107,46	82,65	46,08	3,72

9 день

о.реп. (2011г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции с 7 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ рец.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№3	Бутерброд с сыром	50	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11			142,4			0,96
№181	Каша манная	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72		192,17	156,0	23,52	0,30
№379	Коф. напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3			125,8		14,0	0,134
Всего на завтрак			16,08	17,22	55,06	439,24	0,19	2,5	36,72		460,37	156,0	37,52	1,394
обед														
№45	Салат из белок. капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47			22,42	16,57	9,10	0,31
№83	Суп картоф. с мяс. фрикад.	220	5,83	4,554	13,596	118,8	0,11	9,856			25,52			1,298
№229	Рыба туш. в томатном соусе с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150,00	0,10	3,35	0,01		52,11	238,4	59,77	0,96
№128	Пюре картоф.	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50		36,98	86,60		
№342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9			14,18		5,14	0,95
№147	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329								
№1	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05				9,3			0,62
Всего на обед			28,06	28,60	101,04	773,41	0,432	51,74	25,51		151,21	341,5	74,01	4,13

10 день

№ рец. (2011г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции с 7 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ рец.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№147	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329								
№219	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/20	28,44	19,51	17,10	357,16	0,11	0,39	89,95		248,75	350,70	39,60	1,17
№382	Какао с молоком	200	4,0	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58			152,2		10,67	0,48
№14	Масло (порциями)	10	0,04	4,12	0,04	37,40					0,6			0,01
Всего на завтрак			34,32	27,81	47,26	577,48	0,17	1,97	89,9		401,55	350,70	50,27	1,66
обед														
№99	Суп из овощей	250	2,10	7,48	11,69	122,96	0,14	8,50			32,14	86,84	53,78	0,09
№07016	Печень по - строгановски	80	10,93	7,85	5,88	139,61	0,17	6,51	4,64		29,71	196,0	14,44	3,92
№171	Греча отварная	150	8,3	8,9	37,35	262,5	0,19				24,7		131,7	4,4
№17	Салат из моркови с р/м	60	0,726	4,254	5,814	63,552	0,036	1,95			28,494			0,396
№349	Компот из сухофруктов	200	0,48		25,68	98,36		0,82	0,16		19,48	31,94	15,32	0,54
№1	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05				9,3			0,62
№147	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329								
Всего на обед			26,82	36,67	113,59	887,31	0,586	17,7	4,8		143,82	314,78	216,14	9,96