



« 30 » /Л.В. Василькова  
 08 2024 г.

**Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания обучающихся ГПД  
 Муниципального бюджетного образовательного учреждения "Кузьминская средняя школа имени С.А. Есенина"**

№ 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1-й день понедельник</b>														
<b>ОБЕД</b>														
102	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,8	169,34		11,17	-		45,82		35,48	4,55
184	Каша молочная рисовая	200	5,94	6,94	42,16	255,94	0,06	1,61	0,06	1,13	152,95		43,47	1,61
383	Чай с сахаром	200/15	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	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		23,18	37,88	126,06	<b>717,36</b>	0,10	12,81	0,06	1,63	218,63	35,94	92,93	6,86

№ 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>2-й день вторник</b>														
<b>ОБЕД</b>														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,37	10,06	8,26	157,04		21,16			60,89		23	1,28
276	Макароны, запеченные с сыром	200/20	11,14	8,08	48,73	312,28	0,073	0,42			184,38			3,03
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-		14,2	2,8	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ТК	Фрукты (апельсин или мандарин)	120	0,6	0,6	14,64	66,34	0,04	14,94			23,9	16,44	13,45	4,71
	<b>Итого</b>		10,10	19,14	90,59	<b>686,72</b>	0,15	39,35	0,00	0,50	292,13	52,38	51,43	9,80

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.

№ рец. по сборнику 2015 г	шг	Масса порции. г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>3-й день среда</b>														
<b>ОБЕД</b>														
80	Суп картофельный с крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,5	0,11	8,25			24			0,96
128	Картофельное пюре	200	4,34	12,82	25,18	241		24,92			58,32		38,36	1,44
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20,2	84,8	0,03	1,6			36	21,6	16,2	
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	<b>Итого</b>		21,69	27,41	126,55	<b>823,58</b>	0,106	14,5	0,004	0,96	77	67,14	51,22	2,57

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.

№ 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>4-й день четверг</b>														
<b>ОБЕД</b>														
82	Суп с макаронными изделиями	250	7,66	8,58	17,14	176,42		8,56			25,04		27,44	1,1
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
ТК	Гуляш	80	11,64	13,43	2,3	176,63	0,02	0,73			17,44		17,6	2,44
383	Чай с сахаром	200/15	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	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		35,31	29,2	125,18	<b>888,88</b>	0,189	17,5	0,08	8,22	110,99	286,29	103,39	6,12

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.

№ 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>5-й день пятница</b>														
<b>ОБЕД</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	6,4	10,03	11,55	171,04		16,06			61,37		27,03	1,68
17	Каша молочная вязкая (манная)	200	4,52	4,07	35,46	197	0,04		20		10,7	38,6	7,9	0,47
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20,2	84,8	0,03	1,6			36	21,6	16,2	
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	-	-	-	-	-	-	-	-
ТК	Кондитерские изделия	40	3	6,76	25,24	173	0,12	0,2			14,8			1,04
	<b>Итого</b>		22,26	21,94		<b>857,92</b>	0,23	17,86	20,00	0,50	131,63	93,34	63,71	3,61

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: Дели, 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>6-й день понедельник</b>														
<b>ОБЕД</b>														
80	Суп картофельный с крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,5	0,11	8,25			24			0,96
TK	Плов из курицы	250	24,5	27	44,2	522	0,1	1,9			30,8		57,67	2,6
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-		14,2	2,8	2,4	0,36
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	<b>Итого</b>		<b>34,15</b>	<b>30,94</b>	<b>125,79</b>	<b>907,58</b>	<b>0,25</b>	<b>12,98</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>77,76</b>	<b>35,94</b>	<b>72,65</b>	<b>4,34</b>

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

№ 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>7-й день вторник</b>														
<b>ОБЕД</b>														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,37	10,06	8,26	157,04		21,16			60,89		23	1,28
276	Макароны, запеченные с сыром	200/20	11,14	8,08	48,73	312,28	0,073	0,42			184,38			3,03
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20,2	84,8	0,03	1,6			36	21,6	16,2	
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ТК	Кондитерские изделия	40	3	6,76	25,24	173	0,12	0,2			14,8			1,04
	<b>Итого</b>		<b>17,71</b>	<b>25,98</b>	<b>154,53</b>	<b>959,20</b>	<b>0,26</b>	<b>23,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>304,83</b>	<b>54,74</b>	<b>51,78</b>	<b>5,77</b>

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.

№ 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>8-й день среда</b>														
<b>ОБЕД</b>														
96	Рассольник ленинградский	250	6,36	8,9	11,81	158,34		13,72			32,29		24,08	1,38
128	Картофельное пюре	200	4,34	12,82	25,18	241		24,92			58,32		38,36	1,44
ТК	Огурцы свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2		10,5			8,4		12	0,54
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-		11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	<b>Итого</b>		0	22,94	126,55	704,62	0,04	49,17	0	0	118,87	35,94	88,42	4,06

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.



№ 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>9-й день четверг</b>														
<b>ОБЕД</b>														
82	Суп с макаронными изделиями	250	7,66	8,58	17,14	176,42		8,56			25,04		27,44	1,1
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
ТК	Гуляш	80	11,64	13,43	2,3	176,63	0,02	0,73			17,44		17,6	2,44
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20,2	84,8	0,03	1,6			36	21,6	16,2	
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	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		36,24	29,18	130,38	<b>913,68</b>	0,3	10,89	0	1,11	102,06	258,67	209,65	8,52

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.

№ 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>10-й день пятница</b>														
<b>ОБЕД</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	6,4	10,03	11,55	171,04		16,06			61,37		27,03	1,68
184	Каша молочная рисовая	200	5,94	6,94	42,16	255,94	0,06	1,61	0,06	1,13	152,95		43,47	1,61
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-		11,1	2,8	1,4	0,28
ТК	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47		10			16	16,44	9	2,20
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	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		30,28	18,47	130,61	766,06	0,10	27,70	0,06	1,63	250,18	52,38	93,48	6,19
	<b>Среднее за обед</b>		21,91	22,09		680,62	0,14	19,38	0,02	1,41	147,55	81,23	76,37	5,17
			1,06	1,00	4,60						1,00	2,06		

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.