

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ "Кузьминская
СШ"



Д.В. Василькова

2024 г.

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

| № рсц. по сборнику 2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------------|----------------------|-------|--------|---|----------------|-------|------|------|---------------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1-й день понедельник | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого | | 23,18 | 37,88 | 126,06 | 717,36 | 0,10 | 12,81 | 0,06 | 1,63 | 218,63 | 35,94 | 92,93 | 6,86 |

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 ₁ | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого | | 10,10 | 19,14 | 90,59 | 686,72 | 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 | шт | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------------|----------------------|-------|--------|---------------------------------|----------------|-------|-------|------|---------------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 289 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0,03 | 1,6 | | | 36 | 21,6 | 16,2 | |
| ТК | Огурцы свежие | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | | 10,5 | | | 8,4 | | 12 | 0,54 |
| 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 |
| | Итого | | 21,69 | 27,41 | 126,55 | 823,58 | 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 ₁ | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого | | 35,31 | 29,2 | 125,18 | 888,88 | 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 ₁ | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 289 | Сок фруктовый | 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 |
| | Итого | | 22,26 | 21,94 | | 857,92 | 0,23 | 17,86 | 20,00 | 0,50 | 131,63 | 93,34 | 63,71 | 3,61 |
| | | | | | | | | | | | | | | |

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) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------------|----------------------|-------|--------|---|----------------|-------|----|-----|---------------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 6-й день понедельник | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 80 | Суп картофельный с крупой | 250 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,5 | 0,11 | 8,25 | | | 24 | | | 0,96 |
| ТК | 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 |
| ПП | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| ПП | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | | 34,15 | 30,94 | 125,79 | 907,58 | 0,25 | 12,98 | 0 | 0,5 | 77,76 | 35,94 | 72,65 | 4,34 |

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 ₁ | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 83 | 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 |
| 289 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0,03 | 1,6 | | | 36 | 21,6 | 16,2 | |
| ПП | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| ПП | 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 |
| | Итого | | 17,71 | 25,98 | 154,53 | 959,20 | 0,26 | 23,38 | 0,00 | 0,50 | 304,83 | 54,74 | 51,78 | 5,77 |

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 ₁ | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 6,36 | 8,9 | 11,81 | 158,34 | | 13,72 | | | 32,29 | | 24,08 | 1,38 |
| 123 | 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 |
| ПП | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| ПП | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| | Итого | | 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 ₁ | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 289 | Сок фруктовый | 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 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого | | 36,24 | 29,18 | 130,38 | 913,68 | 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) | | | Энерге- тическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 10-й день пятница | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого | | 30,28 | 18,47 | 130,61 | 766,06 | 0,10 | 27,70 | 0,06 | 1,63 | 250,18 | 52,38 | 93,48 | 6,19 |
| | Среднее за обед | | 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.