

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
МОУ "Назаровская школа"



Варламова Н.И.

« 31 » августа 2024 г.

**Примерное двухнедельное циклическое меню для питания обучающихся 5-11 классов
МОУ "Назаровская школа" 2024 - 2025 учебный год**

Сезон: осенне-зимний

№ 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
1-й день (понедельник)														
Завтрак														
ТК	Плов из куриного бедра	150	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,0244	-	152,2	124,56	21,34	0,478
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		23,25	13,4	82,55	528,79	0,146	6,858	0,0414	0,43	192,75	277,96	68,52	2,208

№ 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)														
Завтрак														
TK	Мясо тушенное с овощами	74	5,86	16,31	3,07	182,51	0,14	0,09	-	-	9,54	63,38	11,3	0,75
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
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
	Итого		19,48	23,38	96,17	657,48	0,36	100,09	0	1,37	45,7	270,75	150,57	5,94

№ 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
3-й день (среда)														
Завтрак														
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
TK	Котлета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
ПР	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,7	5,8	18	4	0,42
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого		17,92	16,3	64,44	510,85	0,22	0,23	2,2	3,92	35,2	162,27	42,56	3,51

№ 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
4-й день (четверг)														
Завтрак														
224	Рыба приушенная (минтай) с маслом	110	17,12	8,22	0,92	146	-	-	-	-	15,46	-	45,84	0,9
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
ТК	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 ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		25,21	14,29	100,5	609,12	0,029	1,4	0,004	0,28	26,63	69,55	63,78	1,63

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: Дели, 20.

№ 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)														
Завтрак														
294	Шницель	90	13,83	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	-	0
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
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,7	5,8	18	4	0,42
	Итого		24,61	18,08	87,23	644,15	0,4	100,72	2,283	56,9	92,18	292,37	143,27	5,61

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: Дели, 20.

№ 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
6-й день (суббота)														
Завтрак														
202	Суп молочный с вермишелью, с маслом сливочным	200/10	5,6	5,44	15,5	129,2	0,02	0,02	4	0,3	80,7	10,1	0,2	67,3
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,7	5,8	18	4	0,42
	Итого		7,17	7,46	45,4	272,6	0,04	0,05	6,2	1	97,6	30,9	5,6	68

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: Дели, 20

№ 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 (понедельник)														
Завтрак														
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
260	Гуляш из свинины	25/25	5,32	14,09	1,45	154,5	0,14	0,46	-	1,3	10	64,3	11,19	1,11
ПР	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,7	5,8	18	4	0,42
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого		12,41	20,63	57,8	466,35	0,22	0,49	2,2	2,97	31,76	122,27	37,71	2,92

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: Дели, 20

№ 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 (вторник)														
Завтрак														
229	Рыба, тушенная с овощами	110	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02								
	Итого		18,4	11,11	106,19	590,52	0,091	4,46	0,006	3,31	72,92	246,58	82,33	2,08

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: Дели, 20...

№ 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
9-й день (среда)														
Завтрак														
290/331	Птица, тушенная в соусе	50/50	11,09	11,26	3,51	160	0,04	0,66	0,03	0,49	29,84	75,3	15,6	1,04
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	Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,7	5,8	18	4	0,42
	Итого		21,29	19,35	66,25	597,55	0,274	2,06	2,234	1,8	33,26	305,83	157,03	6,22

№ 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
11-й день (пятница)														
Завтрак														
ТК	Плов из куриного бедра	50/15	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		19,24	9,88	79,97	470,19	0,09	5,3	0,017	0,43	51,65	156,2	48,58	2,01

№ 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
10-й день (четверг)														
Завтрак														
260	Гуляш из свинины	25/25	5,32	14,09	1,45	154,5	0,14	0,46	-	1,3	10	64,3	11,19	1,11
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
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
ПР	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,7	5,8	18	4	0,42
	Итого		24,02	18,9	70,23	581,25	0,46	2,02	2,303	56,5	186,66	212,17	39,12	1,66

№ 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
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
12-й день (суббота)														
Завтрак														
202	Суп молочный с вермишелью, с маслом сливочным	200/10	5,6	5,44	15,5	129,2	0,02	0,02	4	0,3	80,7	10,1	0,2	67,3
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,7	5,8	18	4	0,42
	Итого		7,17	7,46	45,4	272,6	0,04	0,05	6,2	1	97,6	30,9	5,6	68

