

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор
 МОУ "Назаровская школа"
 Варламова Н.И.
 « 31 » августа 2023г.

Примерное двухнедельное циклическое меню для питания обучающихся 5-11 классов
 МОУ "Назаровская школа" 2023 - 2024 учебный год

Сезон: осенне-зимний

№ реч. 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	Y		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															
ТК	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	
ТК	Колбаса 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	Ca	P	Mg	Fe				
			4	5	6	7															
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	Ca	P	Mg	Fe				
			4	5	6	7															
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	
Итого	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,7	5,8	18	4	0,42	
			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	
Итого	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	
			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

№ реч. 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	Y		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															
227	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	
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		19,83	9,95	96,98	542,99	0,106	6	0,017	0,94	73,03	176,84	64,64	2,43	

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

№ реч. 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	Y		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)			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
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