



Варламова Н.И.

**Примерное двухнедельное цикличное меню для питания обучающихся  
муниципального общеобразовательного учреждения "Назаровская школа" 2024 - 2025 учебный год**

**Сезон: осенне-зимний**  
**Возрастная категория: 1 - 4 классы**

№ 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>Завтрак</b>														
ТК	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
ТК	Плов из куринного 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
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	45,98	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	13,2	0,44
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	40	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		25,628	22,8	96,22	<b>677,01</b>	0,179	17,118	0,0814	5,83	214,73	315,34	90,77	2,948

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая нагрузка	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>Завтрак</b>														
✓ ТК	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,056	6,88	49,02	0,03	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
✓ 260	Мясо тушенное с овощами	74	5,86	16,31	3,07	182,51	0,14	0,09	-	-	9,54	63,38	11,3	0,7
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 пшеничный	19	1,58	0,2	9,66	45,98	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	13,2	0,44
✓ 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 Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		21,8	23,636	112,71	752,48	0,41	102,11	0	9,67	65,76	319,81	185,4	6,73

№ 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>3-й день среда</b>														
<b>Завтрак</b>														
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	23
ПР	Йогурт	95	2,4	1,1	17,2	89,3	-	-	-	-	-	-	-	-
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	Котлета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
376	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02								
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,58	0,2	9,66	45,98	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	13,2	0,44
	<b>Итого</b>		25,2	16,7	120,1	<b>754,75</b>	0,25	13,03	0	3,69	53,1	174,27	61,76	26,61

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	тепловая ценность (ккал)	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>Завтрак</b>														
ТК	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,056	6,88	49,02	0,03	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
227	Рыба припущенная (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 пшеничный	19	1,58	0,2	9,66	45,98	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>27,53</b>	<b>14,546</b>	<b>117,04</b>	<b>704,12</b>	<b>0,079</b>	<b>3,42</b>	<b>0,004</b>	<b>8,58</b>	<b>46,69</b>	<b>118,61</b>	<b>98,61</b>	<b>2,47</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>5-й день пятница</b>														
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,58	0,2	9,66	45,98	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	13,2	0,44
ТК	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
294	Шницель	80	13,83	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	-	0
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,97	86,6	27,75	1
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	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		24,36	24,89	101,5	<b>745,49</b>	0,343	129,14	0,123	61,17	130,51	194,42	53,44	2,37

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
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>6-й день понедельник</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	Хлеб пшеничный	19	1,58	0,2	9,66	45,98	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	13,2	0,44
202	Макаронные изделия отварные	150	7,28	7,71	40,61	260,95	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
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	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		18,59	22,72	100,42	<b>664,45</b>	0,22	0,49	0	2,53	30,56	121,67	46,91	2,94

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

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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>Завтрак</b>														
ПР	Йогурт	95	2,4	1,1	17,2	89,3	-	-	-	-	-	-	-	-
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 пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	45,98	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной	40	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		22,38	12,41	133,05	<b>725,8</b>	0,111	4,46	0,006	3,57	77,52	263,98	95,53	2,52

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
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
<b>8-й день среда</b>														
<b>Завтрак</b>														
		19	1,58	0,2	9,66	45,98	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	13,2	0,44
ПР	Хлеб пшеничный													
ТК	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
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	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		26,5	20,2	118,59	<b>739,39</b>	0,287	12,32	0,034	6,39	74,04	322,21	175,28	6,52

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	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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>Завтрак</b>														
ТК	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,056	6,88	49,02	0,03	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
260	Гуляш из свинины	110	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	1,52	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	Хлеб ржаной	40	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	45,98	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	13,2	0,44
	<b>Итого</b>		20,67	22,246	94,09	<b>661,57</b>	0,47	3,78	0,02	10,57	160,7	240,53	81,14	3,19

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	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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>Завтрак</b>														
ТК	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
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
376	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб ржаной	40	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	45,98	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	13,2	0,44
	<b>Итого</b>		21,67	12,03	93,71	<b>554,41</b>	0,123	18,36	0,017	5,73	74,33	192,18	71,83	2,81

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.