

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Панинская ООШ"



Е.В. Щербакова

«30» августа 2023г.

**Примерное десятидневное цикличное меню для организации горячего питания (завтраки) обучающихся 1-4 классов
в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
"Панинская основная общеобразовательная школа" Спасского муниципального района Рязанской области**

День: 1-й

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец. по сборнику 2020	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции/сахар	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71	Овощи натуральные свежие(огурцы) ¹	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
309	Макаронные изделия отварные с маслом ¹	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
229	Рыба тушеная в томате с овощами ¹	100/2	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
14	Масло сливочное (порциями) ²	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
ПР	Хлеб ржаной	38	2,55	0,41	19,82	79,8	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,19	9,2	242	-	-	-	-	-	-	-	-
421	Сдоба обыкновенная ¹	50/3,7	3,88	2,36	23,5	131	0,16	-	0,025	1,4	11	37	14,5	0,69
377	Чай с лимоном (с сахаром) ¹	200/7/15	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
338	Фрукт свежий ¹	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0,045	15	-	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,029

	ИТОГО		24,67	20,42	115,88	934,75	0,351	32,06	0,071	5,73	107,61	275,86	112,27	6,20
--	-------	--	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-------	------	--------	--------	--------	------

День: 2-й

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец. по сборнику 2020	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции/сахар	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
45	Салат из белокочанной капусты с морковью ¹	50/5	0,66	1,64	3,25	30,2	0,011	8,55	-	4,2	12,48	14,15	7,5	0,23
302	Каша гречневая рассыпчатая ¹	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
301	Птица тушеная ¹	80/30	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14
ПР	Хлеб ржаной	38	2,55	0,41	19,82	79,8	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,19	9,2	242	-	-	-	-	-	-	-	-
388	Напиток из плодов шиповника (с сахаром) ¹	200/20	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,563
338	Фрукт свежий ¹	100	0,4	0,3	10,3	47	0,03	10	-	-	19	11	12	2,3
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,029
	ИТОГО		23,59	25,68	109,14	906,95	0,301	119,28	0,03	6,71	104,14	315,35	176,15	8,822

День: 3-й

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец. по сборнику 2020	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции/сахар	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
182	Каша вязкая молочная (рисовая) ¹	200/5/6	4,97	10,49	32,62	245	-	1,14	-	-	126,9	-	29,4	0,45
15	Сыр (порциями) ²	16	3,7	4,7	-	56,32	0,01	0,12	42	0,1	140	80	5,6	0,16
349	Компот из смеси сухофруктов (с сахаром) ¹	200/20	0,66	0,09	32,1	132,8	0,016	0,73	-	0,51	32,48	-	17,46	0,7
421	Сдоба обыкновенная ¹	50/3,7	3,88	2,36	23,5	131	0,16	-	0,025	1,4	11	37	14,5	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,75	0,34	16,55	86,1	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
338	Фрукт свежий ¹	100	0,4	0,3	10,3	47	0,03	10	-	-	19	11	12	2,3
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,029
	ИТОГО		16,36	18,28	115,07	698,22	0,256	11,99	42,025	2,51	341,82	161,14	91,76	4,749

День: 4-й

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец. по сборнику 2020	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции/сахар	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71	Овощи натуральные свежие (помидоры) ¹	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
14	Масло сливочное (порциями) ²	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
291	Плов из курицы ²	50/125	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
379	Кофейный напиток с молоком (с сахаром) ¹	200/15	3,17	2,68	15,9	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13
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	38	2,55	0,41	19,82	79,8	-	-	-	-	-	-	-	-
338	Фрукт свежий ¹	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0,045	15	-	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,029
	ИТОГО		24,89	20,6	102,5	686,13	0,431	32,07	0,077	1,76	213,57	311,64	99,48	6,169

День: 5-й

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец. по сборнику 2020	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции/сахар	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
181	Каша жидкая молочная из манной крупы ¹	200/5/6	5,96	10,46	31,61	245	-	1,14	-	-	130,5	-	19,8	0,45
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,75	0,34	16,55	86,1	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
15	Сыр (порциями) ²	16	3,7	4,7	-	56,32	0,01	0,12	42	0,1	140	80	5,6	0,16
377	Чай с лимоном (с сахаром) ¹	200/7/15	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
421	Сдоба обыкновенная ¹	50/3,7	3,88	2,36	23,5	131	0,16	-	0,025	1,4	11	37	14,5	0,69
338	Фрукт свежий ¹	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0,045	15	-	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,029
	ИТОГО		17,02	18,48	101,56	650,72	0,255	19,09	42,025	2,31	332,14	171,04	68,6	5,41

День: 1-й

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец. по сборнику 2020	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции/сахар	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
45	Салат из белокочанной капусты с морковью ¹	50/5	0,66	1,64	3,25	30,2	0,011	8,55	-	4,2	12,48	14,15	7,5	0,23
312	Пюре картофельное ¹	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
268	Котлета «Рубатка»	75	10,9	8,2	3,3	545	0,06	0,7	0,04	3,7	47,2	122,5	18,9	1
389	Сок яблочный ¹	200	1	-	20,2	84,8	-	4	-	-	14	-	8	2,8
14	Масло сливочное (порциями) ²	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
ПР	Хлеб ржаной	38	2,55	0,41	19,82	79,8	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,19	9,2	242	-	-	-	-	-	-	-	-
421	Сдоба обыкновенная ¹	50/3,7	3,88	2,36	23,5	131	0,16	-	0,025	1,4	11	37	14,5	0,69
338	Фрукт свежий ¹	100	0,4	0,3	10,3	47	0,03	10	-	-	19	11	12	2,3
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,029
	ИТОГО		18,69	24,87	107,54	959,05	0,341	40,71	0,065	5,89	237,64	151,75	117,57	8,309

День: 2-й

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец. по сборнику 2020	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции/сахар	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71	Овощи натуральные свежие (огурцы) ¹	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
172	Бефстроганов ¹	80/30	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14
302	Каша гречневая рассыпчатая ¹	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
14	Масло сливочное (порциями) ²	5	0,04	3,62	0,06	33	-	-	0,02	0,05	11,2	1,5	-	0,01
349	Компот из смеси сухофруктов (с сахаром) ¹	180/20	0,66	0,09	32,1	132,8	0,016	0,73	-	0,51	32,48	-	17,46	0,7
ПР	Хлеб ржаной	38	2,55	0,41	19,82	79,8	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,19	9,2	242	-	-	-	-	-	-	-	-
338	Фрукт свежий ¹	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0,045	15	-	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,029
	ИТОГО		23,81	28,19	121,81	990,85	0,347	26,96	0,05	3,03	127,4	317,16	196,17	9,58

День: 3-й

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец. по сборнику 2020	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции /сахар	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
182	Каша жидкая молочная (рисовая) ¹	200/5/6	4,97	10,49	32,62	245	-	1,14	-	-	126,9	-	29,4	0,45
377	Чай с лимоном (с сахаром) ¹	200/7/15	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
421	Сдоба обыкновенная ¹	50/4,7	3,88	2,36	23,5	131	0,16	-	0,025	1,4	11	37	14,5	0,69
209	Яйцо куриное сваренное вкрутую ¹	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	-	0,10	-	22,00	76,8	4,80	1
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,75	0,34	16,55	86,1	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
338	Фрукт свежий ¹	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0,045	15	-	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,029
	ИТОГО		17,43	18,41	102,87	657,4	0,275	18,97	0,125	2,21	210,54	167,84	77,4	6,249

День: 4-й

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец. по сборнику 2020	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции/сахар	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71	Овощи натуральные свежие (огурцы) ¹	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
	Котлета «Рубатка»	75	10,9	8,2	3,3	545	0,06	0,7	0,04	3,7	47,2	122,5	18,9	1
309	Макаронные изделия отварные с маслом ¹	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
382	Какао с молоком (с сахаром) ¹	200/15	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,59	0,024	-	152,2	124,56	21,34	0,48
15	Сыр (порциями) ²	16	3,7	4,7	-	56,32	0,01	0,12	42	0,1	140	80	5,6	0,16
ПР	Хлеб ржаной	38	2,55	0,41	19,82	79,8	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
338	Фрукт свежий ¹	100	0,4	0,3	10,3	47	0,03	10	-	-	19	11	12	2,3
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,029
	ИТОГО		29,66	18,92	98,63	677,43	0,282	15,94	42,03	4,51	375,97	463,66	133,39	5,889

День: 5-й

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец. по сборнику 2020	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции/сахар	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
181	Каша жидкая молочная из манной крупы ¹	200/5/6	5,96	10,46	31,61	245	-	1,14	-	-	130,5	-	19,8	0,45
377	Чай с лимоном (с сахаром) ¹	200/7/15	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	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
15	Сыр (порциями) ²	16	3,7	4,7	-	56,32	0,01	0,12	42	0,1	140	80	5,6	0,16
421	Сдоба обыкновенная ¹	50/3,7	3,88	2,36	23,5	131	0,16	-	0,025	1,4	11	37	14,5	0,69
338	Фрукт свежий ¹	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0,045	15	-	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,029
	ИТОГО		17,21	18,52	103,21	651,68	0,235	16,29	42,025	2,3	329,04	169,44	67,6	5,329

Сборники, используемые при разработке меню:

¹ Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015.

² Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2011.

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2017.