



«Утверждаю»

Директор /Л.А.Карапузкина/
«12» августа 2021 г.

Примерное десятидневное цикличное меню
для организации питания
в МОУ «Виленская средняя общеобразовательная школа»
МО – Михайловский муниципальный район
Рязанской области
(возрастная группа от 7 до 11 лет)

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)							№ рецептуры
			Б	Ж	У		В 1	В2	С	Ca	P	Mg	Fe	
2	3	4	5	6	7	8	9	9	12	13	14	15	16	
День 1	Обед													
	Салат из овощей (огурцы) сезонно	0,050	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	0,05	5,70	13,11	24,01	7,98	0,34	№ 71 стр.108
	Суп картофельный с макаронными издел.	0,2	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	0,06	6,60	19,68	53,32	21,60	0,87	№ 103 стр.124
	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,75	4,06	25,76	162,5	-	0,07	-	9,8	14,77	0,95	0,80	№ 303 стр.240
	Говядина отварная	0,08	28,50	19,50	0,33	206,83	0,05	-	-	-	103,50	26,17	3,50	№241 стр.205
	Компот из сухофрук	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,03	0,32	28,69	-	18,27	0,61	№349 стр.258
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,38	18,4	89,00	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	58,0	ГОСТ
	Хлеб ржаной	40	4,7	0,7	49,8	2,14	0,8	-	-	21	87	19	2	ГОСТ
	Фрукты	100	0,738	0,738	82,58	0	0,036	30,04	29,64	0,371				
	Итого за день		46,298	31,348	219,51	694,65	1,046	30,25	42,26	93,151	291,36	127,11	66,12	

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

(Сборник технологических нормативов)

Составители: М.П.Могильный и В.А.Тутельян)

М.: ДеЛи принт, 2011.

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины Минеральные вещества (мг)							№ рецептуры
			Б	Ж	У		В 1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	9	12	13	14	15	16
День 2	Обед													
	Салат из свежих овощей (помидоры) сезонно	0,050	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	0,01	12,25	10,55	19,73	10,67	0,50	№ 71 стр. 108
	Суп с пшенной крупой	0,2	1,74	2,27	11,43	73,20	0,09	0,05	6,60	19,20	53,36	21,32	0,77	№ 115 стр.129
	Рис отварной	150	2,4	2,28	25,02	335	0,39	0,08	-	3,54	51,94	16,97	0,74	№303 стр.240
	Гуляш	0,1	13,6	9,42	2,71	147,57	0,8	0,36	2,33	19,08	121,07	18,89	1,78	№349 стр. 259
	Чай с сахаром	0,2		0,03	9,9	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03	№375 стр. 269
	Хлеб ржаной	40	4,7	0,7	49,8	2,14	0,8	-	-	21	87	19	2	ГОСТ
	Фрукты	100	0,738	0,738	82,58	0	0,036	30,04	29,64	0,371				
	Итого за день		24,058	19,118	188,37	633,37	2,156	32,64	50,82	79,741	333,1	86,85	6,19	

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

(Сборник технологических нормативов)

Составители: М.П. Могильный и В.А. Тутельян)

М.: ДеЛи принт, 2011.

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В 1	В2	С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	9	12	13	14	15	16
День 3	Обед													
	Салат из свежих овощей (огурцы) сезонно	0,050	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	0,05	5,70	13,11	24,01	7,98	0,34	№ 71 стр. 108
	Суп картофельный	0,2	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	0,06	6,60	19,68	53,32	21,60	0,87	№103 стр.124
	Макароны отварные	0,15	6,6	5	40	23,5	0,03	-	-	-	11,17	-	4,7	№309 стр.242
	Сосиски	0,080	10,1	21,3	0,85	234	0,03	0,07	0,00	33,14	0,00	13,47	1,0	№242 стр.206
	Сок	0,2	0,5	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3	10,5	2,1			ГОСТ
	Хлеб ржаной	40	4,7	0,7	49,8	2,14	0,8	-	-	21	87	19	2	ГОСТ
	Фрукты	100	0,738	0,738	82,58	0	0,036	30,04	29,64	0,371				
	Итого за день		25,248	33,808	203,52	452,82	1,021	30,235	44,94	97,801	177,6	62,05	8,91	

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

(Сборник технологических нормативов)

Составители: М.П. Могильный и В.А. Тутельян)

М.: ДеЛи принт, 2011.

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В 1	В2	С	Ca	P	Mg	Fe	
2	3	4	5	6	7	8	9	9	12	13	14	15	16	
День 4	Обед													
	Салат из свежих помидоров	0,50	0,56	0,05	1,75	5	0,01	0,01	5,25	5	1,75	7,5	0,4	№ 71 стр.108
	Щи из свежей капусты	0,2	1,40	3,91	6,79	67,80	0,05	0,02	14,77	34,66	38,1	17,8	0,64	№87 стр.117
	Рис отварной	150	2,4	2,28	25,02	335	0,39	0,08	-	3,54	51,94	16,97	0,74	№ 303 стр.240
	Рыба тушёная в томате с овощами	0,1	13,87	7,85	6,53	150,00	0,10	0,06	3,35	52,11	238,46	59,77	0,96	№ 229 стр. 194
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	№ 375 стр.269
	Хлеб ржаной	40	4,7	0,7	49,8	2,14	0,8	-	-	21	87	19	2	ГОСТ
	Йогурт	100	2,5	1,2	16									ГОСТ
	Итого за день		25,63	15,99	119,89	702,88	1,35	0,17	23,37	122,31	417,25	121,04	5,14	

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

(Сборник технологических нормативов)131
Составители:М.П.Могильный и В.А.Тутельян)
М.: ДеЛи принт, 2011.

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В 1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe		
2	3	4	5	6	7	8	9	9	12	13	14	15	16		
День 5	Обед														
	Салат из отварной свёклы	0,080	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	0,01	5,70	21,09	24,58	12,54	0,80	№52 стр.101	
	Суп картофельный с бобовыми	0,2	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	0,05	4,65	30,46	69,74	28,24	1,62	№119 стр.130	
	Пюре картофельное	0,150	3,2	5,2	22,88	151,36	0,17	0,16	21,75	18		33	1,2	№128 стр. 135	
	Куры тушёные	0,080	75,8	85,7	2,90	134,70	0,03	0,10	-	31,33	83,00	12,67	7,33	№ 290 стр. 233	
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	0,03	1,08	6,40	3,6	0,00	0,18	№ 349 стр.258	
	Хлеб ржаной	40	4,7	0,7	49,8	2,14	0,8	-	-	21	87	19	2	ГОСТ	
	Фрукты	100	0,738	0,738	82,58	0	0,036	30,04	29,64	0,371					
	Итого за день		89,728	100,208	201	546,54	1,236	30,39	62,82	128,651	267,92	105,45	13,13		

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

(Сборник технологических нормативов)

Составители: М.П. Могильный и В.А. Тутельян)

М.: ДеЛи принт, 2011.

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В 1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	9	12	13	14	15	16
День 6	Обед													
	Салат из свежих овощей (огурцы) сезонно	0,050	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	0,05	5,70	13,11	24,01	7,98	0,34	№71 стр.108
	Суп картофельный рисовой крупой	0,2	1,58	2,19	11,66	72,60	0,08	0,06	6,60	18,44	50,04	20,00	0,71	№104 стр.124
	Макароны отварные	0,15	8,75	9,35	57,93		0,16	0,03	-	1,51	73,37	13,70	1,55	№288 стр.232
	Птица отварная	0,080	19,8	15,3	9,2	255	0,17	3,97	-	0,26	-	0,00	0,03	№375 стр.269
	Сок	200	0,5	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3	10,5	2,1			ГОСТ
	Хлеб ржаной	40	4,7	0,7	49,8	2,14	0,8	-	-	21	87	19	2	ГОСТ
	Фрукты	100	0,738	0,738	82,58	0	0,036	30,04	29,64	0,371				
	Итого за день		36,528	32,078	227,75	439,12	1,281	34,165	44,94	65,191	263,52	60,68	4,63	

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

(Сборник технологических нормативов)

Составители: М.П. Могильный и В.А. Тутельян)

М.: ДеЛи принт, 2011.

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В 1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe	
2	3	4	5	6	7	8	9	9	12	13	14	15	16	
День 7	Обед													
	Суп картофельный с макаронными издел.	0,2	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	0,06	6,60	19,68	53,32	21,60	0,87	№103 стр.124
	Рагу из овощей	0,105	2,53	11,70	12,29	202,86	0,09	17,87	0,07	2,87	-	-	-	№ 143 стр. 142
	Кисель	200	0,0	0,0	20	76	0,0	0,0	0,0	0,48		0,00	0,06	№ 358 стр.262
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,38	18,4	89,00	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	58,0	ГОСТ
	Хлеб ржаной	40	4,7	0,7	49,8	2,14	0,8	-	-	21	87	19	2	ГОСТ
	Йогурт	100	2,5	1,2	16									ГОСТ
	Итого за день		14,88	16,25	130,2	453,8	1,02	17,93	6,67	44,53	149,08	73,74	60,93	

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
(Сборник технологических нормативов)
Составители: М.П. Могильный и В.А. Тутельян)
М.: ДеЛи принт, 2011.

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В 1	В2	С	Ca	P	Mg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	9	12	13	14	15	16
День 8	Обед													
	Салат из свежих помидоров	0,050	0,56	0,05	1,75	5	0,01	0,01	5,25	5	1,75	7,5	0,4	№ 71 стр.108
	Борщ	0,2	1,45	3,93	100,20	82,00	0,04	-	8,23	35,50	42,48	21,00	0,95	№81 стр.114
	Каша рассыпчатая гречневая	0,15	5,75	4,06	25,76	162,5	-	0,07	-	9,8	14,77	0,95	0,80	№303 стр.240
	Гуляш	0,1	13,6	9,42	2,71	147,57	0,8	0,36	2,33	19,08	121,07	18,89	1,78	№349 стр. 259
	Кисель	200	0,0	0,0	20	76	0,0	0,0	0,0	0,48		0,00	0,06	№ 358 стр.262
	Хлеб ржаной	40	4,7	0,7	49,8	2,14	0,8	-	-	21	87	19	2	ГОСТ
	Фрукты	100	0,738	0,738	82,58	0	0,036	30,04	29,64	0,371				
	Итого за день		26,798	18,898	282,8	475,21	1,686	30,48	45,45	91,231	267,07	67,34	5,99	

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

(Сборник технологических нормативов)

Составители: М.П. Могильный и В.А. Тутельян)

М.: ДеЛи принт, 2011.

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В 1	В2	С	Ca	P	Mg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	9	12	13	14	15	16
День 9 Обед														
	Салат из свежих овощей (помидоры) сезонно	0,050	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	0,01	12,25	10,55	19,73	10,67	0,50	№ 71 стр.108
	Суп с крупой	0,2	2,4	2,3	17,4	102	0,08	0,05	6,30	14,22	-	21,61	0,33	№115 стр.129
	Рис отварной	150	2,4	2,28	25,02	335	0,39	0,08	-	3,54	51,94	16,97	0,74	№ 303 стр.240
	Рыба тушеная в томате с овощами	0,1	13,87	7,85	6,53	150,00	0,10	0,06	3,35	52,11	238,46	59,77	0,96	№ 229 стр. 194
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	0,03	1,08	6,40	3,6	0,00	0,18	№ 349 стр.258
	Хлеб ржаной	40	4,7	0,7	49,8	2,14	0,8	-	-	21	87	19	2	ГОСТ
	Фрукты	100	0,738	0,738	82,58	0	0,036	30,04	29,64	0,371				
	Итого за день		24,828	17,578	208,92	730,8	1,456	30,27	52,62	108,191	400,73	128,02	4,71	

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

(Сборник технологических нормативов)

Составители: М.П. Могильный и В.А. Тутельян)

М.: ДеЛи принт, 2011.

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В 1	В2	С	Ca	P	Mg	Fe	
2	3	4	5	6	7	8	9	9	12	13	14	15	16	
День	Обед													
10	Салат из отварной свёклы	0,080	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	0,01	5,70	21,09	24,58	12,54	0,80	№ 52 стр.101
	Суп картофельный с бобовыми	0,2	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	0,05	4,65	30,46	69,74	28,24	1,62	№ 119 стр.130
	Макароны отварные	150	8,77	9,35	57,93		0,16	0,03	-	1,55	73,37	13,70	1,55	№ 303 стр.240
	Сосиска отварная	0,080	8,32	16,00	16,96	179,20	0,03	-	--	19,20	127,20	16,00	1,44	№ 243 стр.206
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	№ 375 стр.269
	Хлеб ржаной	40	4,7	0,7	49,8	2,14	0,8	-	-	21	87	19	2	ГОСТ
	Фрукты	100	0,738	0,738	82,58	0	0,036	30,04	29,64					
	Итого за день		104,208	27,978	229,35	373,48	1,216	30,22	39,99	99,3	318,87	89,48	7,81	

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

(Сборник технологических нормативов)

Составители: М.П. Могильный и В.А. Тутельян)

М.: ДеЛи принт, 2011.