УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального общеобразовательного учреждения
Тумская средняя общеобразовательная школа № 46

_____ /О.В.Карпова/

01 сентября 2023 г.

Десятидневное циклическое меню для организации питания учащихся с 7 лет до 11 лет (1 – 4 классы) филиала МОУ Тумская СОШ № 46 «Оськинская ООШ»: завтрак

Сезон: осенне-зимний

Составлено на основе: Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи. 2015 г. – 544 с.

Номер рецептуры по сборнику	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 – й день: понедельник														
71	Подгарнировка из свежих огурцов	20	0,3	0,04	0,88	5	0,01	3,4	2	0,04	8	14,4	5,6	0,22
287	Голубцы ленивые с мясом курицы и рисом	240	10,5	21	27,25	344	0,35	39,25	0,01	3,93	48,88	136,00	37,53	1,43
395	Кисель	180	0,4	0,02	25,27	102,71	0,02	0,36	0,003	0	28,91	7,74	1,44	1,12
338	Фрукт (яблоко)	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
ПР	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0	0,01	0	3	0	0	0,2
	Итого	**650**	**16,69**	**23,43**	**108,94**	**721,31**	**0,51**	**57,01**	**9,02**	**4,77**	**120,39**	**208,34**	**70,37**	**6,85**
	С - витаминизация	0,6												
2 – й день: вторник														
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24	0	23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7
303	Тефтели из мяса свинины с томатно-овощном соусе 90/30	120	10,36	22,46	15,68	305,75	0,29	2,45	61,84	1,28	20,96	107,65	28,46	1,47
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
349	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,33	0,02	18,83	77,85	0	0,3	0,45	0,15	16,95	11,55	4,5	0,93
ПР	Вафля	40	3	11,2	24,00	206	0	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукт (яблоко)	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
	Итого	**670**	**24,37**	**40,08**	**123,02**	**951,85**	**0,64**	**16,75**	**92,89**	**2,72**	**82,45**	**334,95**	**168,83**	**9,98**
	С - витаминизация	0,6												

Номер рецептуры по сборнику	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3 – й день: среда														
45	Нарезка из свежей капусты	60	1,04	5,1	3,24	63,36	0,02	28,95	301,41	2,31	27,35	23,07	13,26	0,39
202	Макароны отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09	0	22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86
303	Тефтели из мяса свинины с томатно-овощном соусе 90/30	120	10,36	22,46	15,68	305,75	0,29	2,45	61,84	1,28	20,96	107,65	28,46	1,47
349	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,33	0,02	18,83	77,85	0	0,3	0,45	0,15	16,95	11,55	4,5	0,93
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
ПР	Печенье	30	2,25	2,94	22,20	125,1	0,24	0,00	0,003	1,05	22,20	22,20	6,00	6,30
386	Фрукт (банан)	140	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,02	0,4	8	28	42	0,6
	Итого	**720**	**24,4**	**35,72**	**137**	**970,87**	**0,74**	**41,7**	**386,22**	**6,54**	**117,58**	**274,39**	**115,88**	**11,35**
	С - витаминизация	0,6												
4 – й день: четверг														
24	Нарезка из свежих овощей	60	0,66	1,26	1,62	20,52	0,02	6,54	0,03	0,16	16,80	23,04	9,36	0,25
171	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	6,26	82,65	27,07	0,56
245	Бефстроганов из мяса курицы	100	24,90	7,10	2,10	171,70	0,06	1,47	0,03	3,02	13,51	161,20	78,83	1,56
342	Компот из свежих фруктов 180/10	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	6,06	3,96	3,24	0,82
386	Фрукт (банан)	140	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,02	0,4	8	28	42	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
ПР	Пряник	30	1,77	1,41	22,50	109,8	0,02	0,00	0,01	0,00	3,00	0,00	0,00	0,20
	Итого	**700**	**35,95**	**14,98**	**120,08**	**761,71**	**0,25**	**21,61**	**24,39**	**4,44**	**62,83**	**333,65**	**173,7**	**4,79**
	С - витаминизация	0,6												
5 – й день: пятница														
24	Нарезка из свежих овощей	60	0,66	1,26	1,62	20,52	0,02	6,54	0,03	0,16	16,80	23,04	9,36	0,25
128	Пюре картофельное	150	3,28	6,16	22,06	157,25	0,16	25,9	40,4	0,22	45,76	97,79	32,92	1,22
234	Биточки рыбные с томатно-овощном соусом 90/30	120	19,88	4,17	4,84	135,97	0,16	0,60	19,3	0,47	46,8	300,98	48,07	1,07
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
1, 3	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	50	8,20	12,50	3,65	161	0,11	0,18	0,11	0,74	182,0	201,0	40,5	1,32
349	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,33	0,02	18,83	77,85	0	0,3	0,45	0,15	16,95	11,55	4,5	0,93
	Итого	**600**	**35,51**	**24,51**	**70,32**	**646,59**	**0,51**	**33,52**	**60,29**	**2,26**	**317,51**	**669,16**	**148,55**	**5,59**
	С - витаминизация	0,6												

Номер рецептуры по сборнику	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
6 – й день: понедельник														
45	Нарезка из свежей капусты и моркови	60	1,04	5,1	3,24	63,36	0,02	28,95	301,41	2,31	27,35	23,07	13,26	0,39
244	Плов с мясом свинины	240	26,16	6,4	41,15	334,46	0,12	3,8	709	2,2	31,42	300,16	59,60	1,75
349	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,33	0,02	18,83	77,85	0	0,3	0,45	0,15	16,95	11,55	4,5	0,93
ПР	Печенье	30	2,25	2,94	22,20	125,1	0,24	0,00	0,003	1,05	22,20	22,20	6,00	6,30
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338	Фрукт (яблоко)	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
	Итого	**690**	**33,5**	**15,42**	**118,46**	**760,57**	**0,49**	**47,05**	**1017,86**	**6,51**	**129,52**	**407,18**	**109,16**	**13,25**
	С - витаминизация	0,6												
7 – й день: вторник														
45	Нарезка из свежей капусты и моркови	60	1,04	5,1	3,24	63,36	0,02	28,95	301,41	2,31	27,35	23,07	13,26	0,39
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24	0	23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7
260	Гуляш из мяса свинины	100	16,47	13,96	3,34	204,89	0,57	4,72	0	2,71	14,38	176,69	26,02	2,56
349	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,33	0,02	18,83	77,85	0	0,3	0,45	0,15	16,95	11,55	4,5	0,93
ПР	Вафля	40	3	11,2	24,00	206	0	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукт (яблоко)	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Итого	**710**	**31,53**	**36,68**	**113,92**	**914,35**	**0,94**	**47,97**	**332,46**	**6,46**	**103,22**	**427,06**	**179,65**	**11,46**
	С - витаминизация	0,6												
8 – й день: среда														
223	Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком 120/30	150	18,92	12,7	28,64	309,07	0,07	4,3	62	1,77	174,18	233,76	30,82	0,74
395	Кисель из концентратов	180	0,4	0,02	25,27	102,71	0,02	0,36	0,003	0	28,91	7,74	1,44	1,12
ПР	Вафля	40	3	11,2	24,00	206	0	0	0	0	0	0	0	0
386	Фрукт (банан)	140	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,02	0,4	8	28	42	0,6
ПР	Пряник	30	1,77	1,41	22,50	109,8	0,02	0,00	0,01	0,00	3,00	0,00	0,00	0,20
	Итого	**540**	**25,59**	**25,83**	**121,41**	**823,58**	**0,15**	**14,66**	**62,03**	**2,17**	**214,09**	**269,5**	**74,26**	**2,66**
	С - витаминизация	0,6												

Номер рецептуры по сборнику	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
9 – й день: четверг														
45	Нарезка из свежей капусты и моркови	60	1,04	5,1	3,24	63,36	0,02	28,95	301,41	2,31	27,35	23,07	13,26	0,39
202	Макароны отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09	0	22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86
245	Бефстроганов из мяса курицы	100	24,90	7,10	2,10	171,70	0,06	1,47	0,03	3,02	13,51	161,20	78,83	1,56
342	Компот из свежих фруктов 180/10	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	6,06	3,96	3,24	0,82
338	Фрукт (яблоко)	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
3	Бутерброд с сыром	40	8,20	12,50	3,65	161	0,11	0,18	0,11	0,74	182,0	201,0	40,5	1,32
	Итого	**710**	**43,76**	**30,1**	**92,27**	**821,49**	**0,4**	**48,2**	**332,85**	**7,77**	**273,44**	**486,55**	**170,09**	**8,83**
	С - витаминизация	0,6												
10 – й день: пятница														
45	Нарезка из свежей капусты и моркови	60	1,04	5,1	3,24	63,36	0,02	28,95	301,41	2,31	27,35	23,07	13,26	0,39
128	Пюре картофельное	150	3,28	6,16	22,06	157,25	0,16	25,9	40,4	0,22	45,76	97,79	32,92	1,22
260	Гуляш из мяса свинины	100	16,47	13,96	3,34	204,89	0,57	4,72	0	2,71	14,38	176,69	26,02	2,56
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	6,06	3,96	3,24	0,82
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
ПР	Вафля	40	3	11,2	24,00	206	0	0	0	0	0	0	0	0
386	Фрукт (банан)	140	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,02	0,4	8	28	42	0,6
	Итого	**710**	**28,59**	**37,46**	**106,47**	**878,32**	**0,86**	**73,17**	**343,63**	**6,23**	**110,75**	**364,31**	**130,64**	**6,39**
	С - витаминизация	0,6												