УТВЕРЖДАЮ
Директор муниципального общеобразовательного учреждения
Тумская средняя общеобразовательная школа № 46
_____ /О.В.Карпова/
01 февраля 2024 г.

Десятидневное циклическое меню для организации питания учащихся 5 – 9 классов филиала МОУ Тумская СОШ № 46 «Оськинская ООШ»: завтрак

Сезон: зимне-весенний
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 зеленого горошка	30	0,93	0,06	1,95	12	0,03	3	15	0,06	6	18,6	6,3	0,21
315	Голубцы ленивые с мясом курицы и рисом	280	11,76	23,52	29,12	369,88	0,39	42,56	0,01	4,40	54,74	152,32	42,03	1,60
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
395	Кисель	200	0,44	0,02	28,08	114,12	0,02	0,4	0,004	0	32,12	8,6	1,6	1,24
	Итого	**560**	**17,08**	**24,1**	**83,3**	**613,5**	**0,52**	**45,96**	**15,01**	**5,11**	**104,36**	**223,02**	**66,43**	**4,05**
	С - витаминизация	0,7												
2 – й день: вторник														
52	Нарезка из вареной свеклы	80	1,12	7,36	6,40	94,40	0,06	7,40	0,06	0,20	28,0	62,1	16,0	0,91
202	Макароны отварные	180	6,31	4,37	40,25	225,71	0,1	0	22,5	0,91	13,87	51,47	9,26	0,94
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	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
342	Компот из свежих фруктов 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Итого	**630**	**21,9**	**34,85**	**101,38**	**806,05**	**0,54**	**13,85**	**86,4**	**3,12**	**81,06**	**269,12**	**73,82**	**5,23**
	С - витаминизация	0,7												

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
3 – й день: среда														
52	Нарезка из вареной свеклы	80	1,12	7,36	6,40	94,40	0,06	7,40	0,06	0,20	28,0	62,1	16,0	0,91
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	242,94	0,28	0	28,32	0,59	15,38	198,63	132,07	4,44
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
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
349	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,37	0,02	21,01	86,9	0	0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05
	Итого	**610**	**30,27**	**28,37**	**92,66**	**746,63**	**0,99**	**12,46**	**28,89**	**4,32**	**88,46**	**494,01**	**195,69**	**9,96**
	С - витаминизация	0,7												
4 – й день: четверг														
59	Нарезка из вареной моркови	80	0,61	0,14	4,18	37,6	0,48	2,88	0,06	0,82	24,0	24,0	8,0	0,27
171	Рис отварной	180	4,48	0,64	47,36	213,12	0,05			0,26	6	96,18	32,05	0,65
245	Бефстроганов из мяса свинины	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
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
349	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,37	0,02	21,01	86,9	0	0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05
	Итого	**610**	**34,31**	**8,4**	**98,8**	**626,82**	**0,67**	**4,69**	**0,6**	**4,92**	**74,21**	**337,97**	**140,48**	**4,53**
	С - витаминизация	0,7												
5 – й день: пятница														
67	Нарезка из вареных овощей	80	1,36	1,68	6,32	46,80	0,02	15,83	0,14	0,08	14,91	26,16	13,02	0,43
128	Пюре картофельное	180	3,95	7,11	26,48	186,27	0,2	31,08	46,77	0,26	55,3	117,59	39,55	1,46
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	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
349	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,37	0,02	21,01	86,9	0	0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05
	Итого	**630**	**29,51**	**13,48**	**82,8**	**573,44**	**0,46**	**47,85**	**66,72**	**1,63**	**147,71**	**501,32**	**122,24**	**5,01**
	С - витаминизация	0,7												

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														
52	Нарезка из вареной свеклы	80	1,12	7,36	6,40	94,40	0,06	7,40	0,06	0,20	28,0	62,1	16,0	0,91
291	Плов с мясом свинины	280	30,45	7,81	47,75	391,82	0,14	4,4	830	2,74	36,56	349,25	69,4	2,03
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
342	Компот из свежих фруктов 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Итого	**610**	**35,68**	**15,83**	**93,2**	**666,41**	**0,29**	**15,8**	**832,06**	**3,67**	**82,79**	**459,25**	**105,5**	**4,85**
	С - витаминизация	0,7												
7 – й день: вторник														
71	Подгарнировка из зеленого горошка	30	0,93	0,06	1,95	12	0,03	3	15	0,06	6	18,6	6,3	0,21
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	242,94	0,28		28,32	0,59	15,38	198,63	132,07	4,44
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
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
342	Компот из свежих фруктов 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Итого	**560**	**29,87**	**21,21**	**82,1**	**640,02**	**0,97**	**11,72**	**45,32**	**4,09**	**53,99**	**441,82**	**184,49**	**9,12**
	С - витаминизация	0,7												
8 – й день: среда														
223	Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком 150/50	200	24,29	18,06	31,12	389,26	0,08	0,67	91,8	2,33	218,54	295,59	32,34	0,85
395	Кисель	200	0,44	0,02	28,08	114,12	0,02	0,4	0,004	0	32,12	8,6	1,6	1,24
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	**620**	**35,38**	**25,78**	**126,6**	**916,72**	**0,24**	**15,54**	**7,224**	**1,44**	**535,82**	**583**	**79,88**	**6,38**
	С - витаминизация	0,7												
9 – й день: четверг														
71	Подгарнировка из зеленого горошка	30	0,93	0,06	1,95	12	0,03	3	15	0,06	6	18,6	6,3	0,21
202	Макароны отварные	180	6,31	4,37	40,25	225,71	0,1	0	22,5	0,91	13,87	51,47	9,26	0,94
245	Бефстроганов из мяса свинины	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
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
349	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,37	0,02	21,01	86,9	0	0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05
	Итого	**560**	**36,46**	**12,05**	**89,46**	**613,81**	**0,27**	**4,81**	**38,04**	**4,81**	**64,08**	**287,86**	**115,99**	**4,76**
	С - витаминизация	0,7												

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
10 – й день: пятница														
67	Нарезка из вареных овощей	80	1,36	1,68	6,32	46,80	0,02	15,83	0,14	0,08	14,91	26,16	13,02	0,43
128	Пюре картофельное	180	3,95	7,11	26,48	186,27	0,2	31,08	46,77	0,26	55,3	117,59	39,55	1,46
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
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
342	Компот из свежих фруктов 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Итого	**610**	**25,89**	**23,41**	**75,19**	**618,15**	**0,88**	**55,63**	**48,91**	**3,78**	**102,82**	**368,34**	**98,69**	**6,36**
	С - витаминизация	0,7												