УТВЕРЖДАЮ
Директор муниципального общеобразовательного учреждения
Тумская средняя общеобразовательная школа № 46
_____/О.В.Карпова/
01 сентября 2023

Десятидневное циклическое меню для организации питания учащихся 1 – 4 классов филиала МОУ Тумская СОШ № 46 «Оськинская ООШ»: обед

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														
115	Суп рисовый с курицей	200	10,20	4,80	22,20	173,20	0,08	8,82	0,14	0,24	24,24	120,40	30,56	1,28
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
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 ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04	0	0	0,28	7,2	36,8	8	1,16
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
	Итого:	**690**	**32,17**	**12,58**	**96,36**	**629,82**	**0,25**	**15,38**	**72,5**	**2,37**	**64,9**	**227,37**	**61,94**	**4,55**
	С - витаминизация	0,6												
2 – й день: вторник														
106	Суп картофельный из свежей рыбы	200	2,80	3,40	3,60	56,20	0,03	1,84	0,14	1,50	14,64	45,00	13,32	0,36
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
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
ПР	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04	0	0	0,28	7,2	36,8	8	1,16
	Итого:	**660**	**31,06**	**10,34**	**76,18**	**531,48**	**0,2**	**9,24**	**710,94**	**4,05**	**59,32**	**385,92**	**84,16**	**4,09**
	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
3 – й день: среда														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 190/10	200	1,71	5,7	7,62	89,15	0,05	29,49	171,89	1,91	35,12	42,33	17,43	0,62
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
ПР	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04	0	0	0,28	7,2	36,8	8	1,16
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:	**570**	**22,92**	**18,82**	**73,01**	**560,07**	**0,16**	**34,09**	**234,34**	**4,11**	**233,45**	**324,44**	**60,75**	**3,45**
	С - витаминизация	0,6												
4 – й день: четверг														
102	Суп гороховый с курицей	200	9,80	4,20	14,40	136,80	0,08	2,66	0,84	0,18	14,00	69,40	21,40	0,82
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 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
ПР	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04	0	0	0,28	7,2	36,8	8	1,16
	Итого:	**670**	**31,65**	**24,86**	**71,23**	**639,76**	**0,86**	**36,88**	**43,04**	**3,46**	**87,4**	**384,64**	**91,58**	**6,58**
	С - витаминизация	0,6												
5 – й день: пятница														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 190/10	200	1,64	5,64	9,92	97,63	0,04	17,59	171,5	1,93	34,6	43,65	19,05	0,87
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
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
ПР	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04	0	0	0,28	7,2	36,8	8	1,16
	Итого:	**670**	**32,72**	**17,33**	**95,24**	**668,91**	**0,2**	**19,42**	**194,03**	**5,5**	**90,48**	**332,04**	**134,39**	**5,27**
	С - витаминизация	0,6												

Номер рецептуры по сборнику	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
6 – й день: понедельник														
106	Суп картофельный из свежей рыбы	200	2,80	3,40	3,60	56,20	0,03	1,84	0,14	1,50	14,64	45,00	13,32	0,36
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
ПР	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04	0	0	0,28	7,2	36,8	8	1,16
377	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Итого:	**690**	**21,13**	**30,59**	**84,16**	**698,22**	**0,45**	**6,79**	**84,98**	**3,9**	**63,37**	**246,13**	**63,36**	**4,74**
	С – витаминизация	0,6												
7 – й день: вторник														
102	Суп фасолевый с курицей	200	6,25	6,11	15,25	142,52	0,23	9,4	165,2	1,97	37,72	125,87	31,96	1,58
259	Овощное рагу со свининой	240	18,96	18,82	26,5	356,74	0,89	33,48	306,12	1,33	39,98	267,56	59,27	2,58
ПР	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04	0	0	0,28	7,2	36,8	8	1,16
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:	**660**	**27,5**	**25,35**	**78,5**	**661,11**	**1,16**	**43,18**	**471,77**	**3,73**	**101,85**	**441,78**	**103,73**	**6,25**
	С - витаминизация	0,6												
8 – й день: среда														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 190/10	200	1,64	5,64	9,92	97,63	0,04	17,59	171,5	1,93	34,6	43,65	19,05	0,87
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	Чай с сахаром 180/10	180	0,18	0,02	9,05	41,76	0,09	0,09	0,45	0,74	3,85	7,42	3,96	3,85
ПР	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04	0	0	0,28	7,2	36,8	8	1,16
	Итого:	**690**	**19,9**	**32,82**	**89,3**	**737,95**	**0,55**	**20,13**	**256,29**	**5,06**	**79,53**	**242,64**	**67,93**	**8,21**
	С - витаминизация	0,6												

Номер рецептуры по сборнику	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
9 – й день: четверг														
112	Суп с макаронными изделиями с курицей	200	10,20	4,80	22,20	123,20	0,08	8,82	0,14	0,24	24,24	120,40	30,56	1,28
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 ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04	0	0	0,28	7,2	36,8	8	1,16
349	Чай с сахаром 180/10	180	0,18	0,02	9,05	41,76	0,09	0,09	0,45	0,74	3,85	7,42	3,96	3,85
	Итого:	**690**	**35,5**	**15,55**	**76,07**	**542,18**	**0,53**	**35,41**	**60,29**	**1,95**	**127,85**	**563,39**	**123,51**	**8,58**
	С - витаминизация	0,6												
10 – й день: пятница														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 190/10	200	1,71	5,7	7,62	89,15	0,05	29,49	171,89	1,91	35,12	42,33	17,43	0,62
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
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
349	Компот из сухих яблок, 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 ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04	0	0	0,28	7,2	36,8	8	1,16
	Итого:	**670**	**35,87**	**18,66**	**77,94**	**625,15**	**0,39**	**31,26**	**195,97**	**5,85**	**85,72**	**417,43**	**218,83**	**7,97**
	С - витаминизация	0,6												