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

Десятидневное циклическое меню для организации питания учащихся 5 – 9 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	250	12,75	6,00	27,75	216,50	0,10	11,03	0,18	0,30	35,30	150,50	38,20	1,60
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
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	60	2,94	0,6	26,88	126	0,06	0	0	0,42	10,8	55,2	12	1,74
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:	**810**	**42,04**	**15,3**	**114,62**	**766,87**	**0,43**	**15,63**	**43,98**	**2,18**	**113,5**	**562,55**	**111,13**	**6,26**
	С – витаминизация	0,7												
2 – й день: вторник														
95	Суп из свежей рыбы	250	3,50	4,25	4,50	70,25	0,04	2,30	0,18	1,88	18,30	56,25	16,65	0,45
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 ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,06	0	0	0,42	10,8	55,2	12	1,74
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:	**790**	**37,05**	**12,82**	**94,03**	**650,76**	**0,25**	**10,7**	**832,18**	**5,12**	**72,39**	**465,1**	**101,65**	**5,13**
	С – витаминизация	0,7												

Номер рецептуры по сборнику	Наименование блюда	Масса порциг	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3 – й день: среда														
88	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной 240/10	250	2,08	6,75	9,53	107,85	0,07	37,19	212,4	2,38	42,14	51,85	21,71	0,78
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
ПР	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,06	0	0	0,42	10,8	55,2	12	1,74
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:	**710**	**29,68**	**25,43**	**88,54**	**710,01**	**0,21**	**38,2**	**304,71**	**5,3**	**290,68**	**415,73**	**71,15**	**4,42**
	С - витаминизация	0,7												
4 – й день: четверг														
102	Суп гороховый с курицей	250	7,87	4,53	19,28	149,67	0,32	11,8	201,9	1,53	33,28	106,31	37,02	2,32
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 ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,06	0	0	0,42	10,8	55,2	12	1,74
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:	**790**	**31,39**	**26,36**	**90,88**	**729,52**	**1,16**	**51,6**	**250,67**	**5**	**120,49**	**460,19**	**118,19**	**8,99**
	С - витаминизация	0,7												
5 – й день: пятница														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 240/10	250	2,01	6,68	12,92	120,52	0,06	22,29	211,89	2,41	41,65	53,55	23,88	1,09
171	Рис отварной	180	4,48	0,64	47,36	213,12	0,05	0	0	0,26	6	96,18	32,05	0,65
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
ПР	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,06	0	0	0,42	10,8	55,2	12	1,74
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:	**790**	**34,77**	**15,04**	**117,34**	**745,46**	**0,25**	**24,16**	**211,92**	**6,11**	**104,08**	**374,73**	**148,36**	**6,28**
	С – витаминизация	0,7												

Номер рецептуры по сборнику	Наименование блюда	Масса порциг	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
6 – й день: понедельник														
95	Суп из свежей рыбы	250	3,50	4,25	4,50	70,25	0,04	2,30	0,18	1,88	18,30	56,25	16,65	0,45
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 ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,06	0	0	0,42	10,8	55,2	12	1,74
377	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	0	2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Итого:	**810**	**23,37**	**31,71**	**98,57**	**775,5**	**0,49**	**7,65**	**85,02**	**4,5**	**72,01**	**280,35**	**71,61**	**5,5**
	С – витаминизация	0,7												
7 – й день: вторник														
102	Суп фасолевый с курицей	250	7,6	7,68	17,96	173,21	0,28	11,06	166,64	2,45	43,44	149,73	37,46	1,87
259	Овощное рагу со свининой	280	21,99	21,83	30,74	413,81	1,03	38,83	355,09	1,54	46,37	310,36	68,75	2,99
ПР	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,06	0	0	0,42	10,8	55,2	12	1,74
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:	**790**	**32,9**	**30,13**	**96,59**	**799,92**	**1,37**	**50,23**	**522,24**	**4,58**	**119,81**	**528,38**	**123,31**	**7,65**
	С - витаминизация	0,7												
8 – й день: среда														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 240/10	250	2,01	6,68	12,92	120,52	0,06	22,29	211,89	2,41	41,65	53,55	23,88	1,09
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 ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,06	0	0	0,42	10,8	55,2	12	1,74
349	Чай с сахаром 200/10	200	0,20	0,02	10,49	48,44	0,10	0,10	0,52	0,85	4,46	8,61	4,59	4,46
	Итого:	**810**	**21,82**	**34,13**	**106,22**	**826,42**	**0,61**	**24,84**	**296,75**	**5,87**	**91,74**	**276,48**	**78,19**	**7,3**
	С - витаминизация	0,7												

Номер рецептуры по сборнику	Наименование блюда	Масса порциг	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность Ккал	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	250	12,75	6	27,75	154	0,1	11,03	0,18	0,3	30,3	150,5	38,2	1,6
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 ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,06	0	0	0,42	10,8	55,2	12	1,74
377	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	0	2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Итого:	**810**	**39,78**	**17,91**	**97,21**	**650,03**	**0,52**	**45,61**	**66,75**	**1,46**	**151,28**	**634,05**	**143,06**	**6,77**
	С - витаминизация	0,7												
10 – й день: пятница														
88	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной 240/10	250	2,08	6,75	9,53	107,85	0,07	37,19	212,4	2,38	42,14	51,85	21,71	0,78
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
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
ПР	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,06	0	0	0,42	10,8	55,2	12	1,74
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:	**790**	**38,65**	**21**	**97,28**	**735,39**	**0,47**	**39**	**241,26**	**6,58**	**101,03**	**479,97**	**249,71**	**9,57**
	С - витаминизация	0,7												