

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ "Перекальская ОШ "

\_\_\_\_\_/Ю.В.Сидорова  
«\_01\_»\_09\_\_\_\_\_\_ 2024 г.

**Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания обучающихся в ГПД  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Перекальская основная школа "**

**Сезон: осенне-зимний**

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1-й день понедельник</b>														
<b>обед</b>														
14	Суп гороховый с курицей	250	12,3	5,3	18	171	6,9	3,7	118	1,6	1,8	11	6,7	5,8
18	макаронные изделия отварные с сыром	50/20	7,3	5,6	44,5	96,9	0,09	-	23,6	1,12	12,4	54,09	9,74	0,09
39	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
6	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		24,60	11,69	128,21	<b>543,72</b>	7,01	4,43	141,60	3,23	46,68	88,53	33,90	6,59

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>2-й день вторник</b>														
<b>Обед</b>														
9	суп рыбный	250	9	6,3	10,8	136,3	6,7	34	21	2,9	5,6	15	8,7	13
16	солянка домашняя	70	3,4	1,8	2,2	38,2	3,3	1,9	4,6	2,4	1,1	3,9	2,9	1,9
46	кисель концентрата	200	0,1		29,2	110,4	0,004	1,4	0,004		9,8	8,6	1,6	0,2
5	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
6	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		19,84	9,18	94,30	<b>516,98</b>	10,04	37,30	25,60	5,80	25,26	60,64	25,78	15,52

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>3-й день среда</b>														
<b>Обед</b>														
36	рассольник ленинградский с мясом	250	3,3	4,3	22	133,2	8,3	14		10	2,8	12	8,6	6,9
21	Плов из курицы	50/125	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
39	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
6	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		27,03	1,4	144,98	<b>676,19</b>	0	0	0	0	0	0	0	0

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>4-й день четверг</b>														
<b>Обед</b>														
12	суп картофельно-вермишелевый с курицей	250	4,2	8	12,1	194,84	0,12	8,25		1,42	29,2	80,1	27,9	1,3
16	овощное рагу	100	8,4	7,6	7,4	128	0,03	11	9,18	9,3	32	92	19	1,35
45	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
5	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
6	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		20,07	16,7	86,8	<b>616,92</b>	0,189	17,5	0,08	8,22	110,99	286,29	103,39	6,12

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>5-й день пятница</b>														
9	Суп картофельный с фасолью и говядиной	250	20	7,5	22,5	237,5	0,05	9,54	30,24	0,3	42,93	56,68	25,02	1,16
23/3	каша пшеничная рассыпчатая с маслом и сахаром	60	2,3	1,6	13,1	76,7	3,8		0,7	1,1	0,6	7	9,4	7
39	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
6	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		27,30	9,89	103,41	<b>590,02</b>	3,87	10,27	30,94	1,91	76,01	87,12	51,88	8,86

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>6-й день понедельник</b>														
<b>обед</b>														
36	рассольник ленинградский с говядиной	250	3,3	4,3	22	133,2	8,3	14		10	2,8	12	8,6	6,9
21	Плов из курицы	50/125	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
41	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13
6	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		25,64	16,84	102,92	<b>643,99</b>	8,61	20,57	0,037	10,43	169,13	255,4	69,78	8,76

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: Дели, 2015. – 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>7-й день вторник обед</b>														
14	Суп гороховый с курицей	250	12,3	5,3	18	171	6,9	3,7	118	1,6	1,8	11	6,7	5,8
16	солянка домашняя	70	3,4	1,8	2,2	38,2	3,3	1,9	4,6	2,4	1,1	3,9	2,9	1,9
40	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
6	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		20,11	7,82	68,90	<b>412,22</b>	10,20	5,63	122,60	4,00	14,00	17,70	11,00	7,98

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>8 день среда</b>														<b>обед</b>	
10	Борщ с капустой свежей, картофелем и говядиной и сметаной	250	9,8	6,3	7,8	125,3	3,3	6,8	1,5	2	3,8	12	6,2	10	
45	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	
24	Рыба, тушеная	50/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85	
19	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1	
6	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
	<b>Итого</b>		<b>27,07</b>	<b>23,07</b>	<b>76,94</b>	<b>697,87</b>	<b>6,79</b>	<b>38,32</b>	<b>3,006</b>	<b>6,71</b>	<b>97,85</b>	<b>277,19</b>	<b>91,08</b>	<b>22,21</b>	

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.



№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>9-й день четверг</b>														
<b>обед</b>														
12	суп картофельно-вермишелевый с курицей	250	4,2	8	12,1	194,84	0,12	8,25		1,42	29,2	80,1	27,9	1,3
23/3	каша пшеничная рассыпчатая с сахаром	60	1,8	1,3	9,8	58,1	0,5	0,1		0,3	0,3	2	1,3	0,7
40	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
6	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		10,41	10,02	70,6	<b>455,96</b>	0,62	8,38	0	1,72	40,6	84,9	30,6	2,28

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>10-й день пятница</b>														
<b>обед</b>														
9/1	Суп картофельный с фасолью и говядиной	250	20	7,5	22,5	237,5	0,05	9,54	30,24	0,3	42,93	56,68	25,02	1,16
16	овощное рагу с курицей	60	5,9	1,6	3,2	50,7	2,6	14	6,8	3,8	1,1	6,6	6,5	3,2
46	кисель концентрата	200	0,1		29,2	110,4	0,004	1,4	0,004		9,8	8,6	1,6	0,2
6	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		30,34	9,80	88,60	<b>541,62</b>	2,65	24,94	37,04	4,10	53,83	71,88	33,12	4,56
	<b>Среднее за обед</b>		23,24	11,64	96,57	<b>569,55</b>	5,00	16,73	36,09	4,61	63,44	122,97	45,05	8,29
			1,06	1,00	4,60						1,00	2,06		

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.