

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ "Перекальская ОШ "

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

**Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов  
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>Завтрак</b>														
21	Плов из курицы	200	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
42	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,0244	-	152,2	124,56	21,34	0,478
5,6	Хлеб ржаной/пшеничный	101	3	0,7	7	89	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		21,91	13,40	55,85	<b>474,77</b>	0,15	6,86	0,04	0,43	192,75	277,96	68,52	2,21

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)			Энерге- тическая 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>Завтрак</b>														
28	Гуляш из свинины	100	11,704	31,009	3,179	258,6	0,308	1,012	-	2,86	22	141,482	24,629	2,431
22	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,6	6,09	38,64	148,1	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634
5,6	Хлеб ржаной/пшеничный	101	3	0,7	7	89	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		23,98	38,08	69,58	<b>583,90</b>	0,53	101,01	0,00	4,23	58,16	348,85	163,90	7,63

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>3-й день среда</b>														
<b>Завтрак</b>														
2	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
17	каша молочная вязкая	200	8	16,89	2,7	223,58	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225,77	16,13	2,63
46	Кисель концентрата	200	0,1		29,2	110,4	0,004	1,4	0,004		9,8	8,6	1,6	0,2
5,6	бутерброд с сыром	80	6	5	12	143	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	<b>Итого</b>		14,5	48,32	161,29	<b>523,98</b>	0,298	14,6	0,324	1,52	166,79	383,96	58,71	6,72

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)			Энерге- тическая 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>4-й день четверг</b>														
<b>Завтрак</b>														
3	Овощи натуральные свежие (помидоры)	80	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
26	котлета рыбная	100	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
20	Рис отварной	180	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
40	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
5,6	Хлеб ржаной/пшеничный	101	3	0,7	7	89	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		17,2	12,42	72,91	<b>516,3</b>	0,189	17,5	0,08	8,22	110,99	286,29	103,39	6,12

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>5-й день пятница</b>														
<b>Завтрак</b>														
27	Биточек куриный	90	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76	2,92
18	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,6	11,77	26,57	224,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
42	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,0244	-	152,2	124,56	21,34	0,478
5,6	Хлеб ржаной/пшеничный	101	3	0,7	7	89	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		26,57	25,72	64,08	<b>660,85</b>	0,28	2,31	0,11	55,80	207,28	228,73	60,22	4,51

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>6-й день понедельник</b>														
<b>Завтрак</b>														
71	сдоба	60	16	1	70	335,5	0,2		0,01	9,3	2,8	12	8,6	6,9
23/1	каша гречневая молочная	200	10,5	10	55	355	0,72		0,6	13	5	93	12,5	1,4
40	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
5,6	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		30,91	11,72	173,7	<b>893,52</b>	0,92	0,03	0,61	22,3	18,9	107,8	22,5	8,58

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</b>														
<b>Завтрак</b>														
2	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
18	макаронные изделия отварные с маслом и сыром	180/20	7,3	5,6	44,5	296,9	0,09		23,6	1,12	12,4	54,09	9,74	0,09
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
5,6	Хлеб ржаной/пшеничный	101	3	0,7	7	89	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		11,38	6,98	82,06	<b>521,10</b>	0,13	110,00	23,60	2,08	49,74	68,53	22,18	2,92

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>8-й день среда</b>														
<b>Завтрак</b>														
3	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
28	гуляш	100	11,7	31,01	3,18	259,9	0,31	1,01		2,86	22	141,48	24,63	2,43
20	рис отварной рассыпчатый	180	3,73	12,62	36,76	215,7	0,03			0,39	3,77	63,95	16,34	0,55
40	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
5,6	Хлеб ржаной/пшеничный	101	3	0,7	7	89	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		18,62	44,41	62,96	<b>630,6</b>	0,352	3,14	0	3,31	50,67	222,63	50,77	3,62

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)			Энерге- тическая 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>9-й день четверг</b>														
<b>Завтрак</b>														
30	Котлета домашняя	90	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
22	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,6	6,09	38,64	148,1	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634
5,6	Хлеб ржаной/пшеничный	101	3	0,7	7	89	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		23,108	16,828	74,49	<b>524,3</b>	0,362	100,2	0	3,62	49,6	311,67	155,31	6,894

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>10-й день пятница</b>														
<b>Завтрак</b>														
3	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
28	бефстроганов из филе куриного	90	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14
18	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/10	5,6	11,77	26,57	224,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
41	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13
5,6	Хлеб ржаной/пшеничный	101	3	0,7	7	89	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		21,09	32,28	57,71	<b>596,05</b>	0,33	4,13	0,05	2,17	177,26	224,40	60,68	2,74
	<b>Среднее за завтрак</b>		20,93	25,02	87,46	<b>592,54</b>	0,35	35,98	2,48	10,37	108,21	246,08	76,62	5,19
											1,00	2,06		

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.