

Утверждаю:
И.П. Шадшева Н.П.

2024г.



Согласовано:
МБОУ СОШ № 1

Субуханкулова С.Б.

2024г.



**Десятидневное цикличное меню горячего питания обед
для учащихся 1–4 класс (осенне-зимний период)**

№ Ре- цеп- тур	Наименование блюд	Вы- ход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		НЖК г	Углеводы, г		Пище вые воло- кна, г	Зола, г	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА								Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал
				общ	жив.	общ	раст.		монои дисаха- ра	крах- мал			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

День 1

Обед

112	Суп с макаронными изделиями с картофелем	250	225.025	2.567		2.78	2.78	0.4	2.427	12.605	1.84	1.9	586.4	360.62	29.5	23.8	57.725	1.0		6.075	158.0
280	Фрикадельки в соусе сметано-томатном	100	56.376	9.32	9.328	0.04	2.536	33.984	1.984	2.808	0.152	506.85	136.93	24.256	13.952	12.952	63.2	0.56	24.08	0.544	229.0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	87.81	8.598	0.040	6.093	2.287	2.889	1.017	37.625	7.674	1.175	583.45	259.5	14.82	135.825	203.93	4.56			238.0
пр	Хлеб йодированный	50	19.0	1.98		0.25	0.25	12.06	0.53	11.56	0.83	1.04	0.25			0.33	5.83	21.75	16.08	0.28	134.0
376	Чай с сахаром	200	199.85	0.07		0.02	0.02	15.0	15.0		15.0	0.03		0.03		0.28	11.1	2.8	1.4		60.0
	ИТОГО:	750	588,061	22,535	9,368	9,183	7,873	64,333	20,958	64,598	25,496	510,995	1307,03	644,406	58,272	173,187	341,785	30,67	41,56	6,899	819

День 2

Обед

84	Борщ с капустой св. картофелем со сметан.	250	186.632	1.4780		4.0344	4.0344	8.9646	7.1053	2.1217	1.8778	1.7425	0.041	8.7535		1.0045	40.7745	44.772	21.42	177.981	157.0
234	Тефтели рыбные с маслом	100	75.024	15.749	15.654	7.917	0.025	0.845	0.583	0.274	0.220	1.765	0.109	1.177	45.071	1.067	63.214	52.876	30.559	1.1726	190.34
312	Картофельное пюре	180	142,268	24.516	38.412	38.412	0.603	3.580	24.526	22.162	2.898	1.3158	703.42	778.14	44.37	33.3	103.914	1.2114		21.793	186.66
пр	Хлеб йодированный	25	38.0	3.96		0.50	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50			0.66	11.66	43.5	32.16	0.56	67.0
377	Чай с сахаром с лимоном	207	206.39	0.13		0.02	0.02	15.20	15.20		0.19	0.07		2.83		0.36	14.2	4.4	2.4		62.0
	ИТОГО:	762	648,314	45,833	54,066	50,8834	5,1824	52,7096	48,4743	47,6777	6,8458	6,9733	704,07	790,9005	89,441	36,3915	233,7625	146,7594	86,539	201,5066	663

День 3**Обед**

142	Суп картофельный с рыбными консервами	250	234.3	1.4825		4.9175	4.925	0.6525	2.565	3.4475	1.33	1.7	587.3	260.15	35.875	14.175	33.575	0.575		9.875	140.0
268	Биточки особые с маслом	95	32.931	11.25	9.627	16.5	3.627	7.609	9.763	8.645	1.159	3.395	97.745	134.26	29.413	38.031	128.72	1.909	30.545	0.231	171.0
306	Гороховое пюре	180	269.82	16.38	0.0504	6.1794	1.611	3.1284	3.672	32.2182	9.0666	4.041	730.314	560.592	84.6342	67.5216	327.15	9.7632	25.2		225.0
пр	Хлеб йодированный	50	19.0	1.98		0.25	0.25	12.06	0.53	11.56	0.83	1.04	0.25			0.33	5.83	21.75	16.08	0.28	134.0
342	Компот из сухофруктов	200	170.856	0.16	0.16	0.16	0.16	0.16	27.88	27.552	0.32	0.72	0.224	0.012	0.9		0.952	14.18	4.4	5.14	132.8
	ИТОГО:	775	301,29	29,529	9,669	26,726	4,963	50,678	40,398	78,253	10,264	8,036	706,6	604,12	114,141	94,749	429,33	43,795	79,483	7,311	802.8

День 4**Обед**

99	Суп из овощей с зелёным горошком	250/5	230.425	1.5875		4.9875	4.9875	9.1475	2.82	6.105	1.71	1.925	0.0725	10.375		1.145	34.85	49.275	20.75	0.775	125.25
288	Куриное бедро отварное с маслом	100	50.909	21.327	21.272	23.472	0.018	0.454	0.363	0.09	0.127	2.072	0.145	21.363	87.454	1.65	50.909	151.909	18.436	98.909	207.18
309	Макароны отварные	180	111.139	5.517	0.04	4.515	0.784	26.445	1.116	25.329	2.442	0.042	0.025			1.1055	4.86	37.17	21.12	23.7	185.0
пр	Хлеб йодированный	50	225.5	2.8		0.54	0.54	24.70	1.2	23.5	0.824	0.374			12.50	53.0	0.775	1.55			134.0
376	Чай с сахаром	200	199.85	0.07		0.02	0.02	15.0	15.0		15.0	0.03		0.03		0.28	11.1	2.8	1.4		60
	ИТОГО:	785	817,823	31,3015	21,312	33,5345	6,3495	75,7465	20,499	55,024	20,103	4,443	0,2425	31,768	99,954	57,1805	102,494	242,704	61,706	123,384	711,43

День 5**Обед**

88	Щи со свежей капустой с картофелем	255	184.88	1.412		3.96	3.96	6.322	3.314	3.004	1.598	1.58	0.046	12.62		1.88	39.4	39.2	17.7	0.66	122.0
278/331	Тефтели в сметано-томатном соусе	90	64.79	10.64	10.91	14.8	4.49	112.34	3.2	9.14	4.76	0.93	0.2	1.43	16.99	5.1	30.55	83.42	17.47	30.0	212.0
302	Каша гречневая рассыпчатая	160	87.81	23.26	0.040	6.093	2.287	2.889	1.017	37.625	7.674	1.175	3.45	259.5	14.82	1.825	203.93	4.56			238.0
пр	Хлеб йодированный	50	9.5	0.99		0.125	0.125	6.03	0.265	5.78	0.42	0.52	0.12	6.41		0.16	2.91	10.87	8.04	0.14	134.0
342	Компот из свежих яблок	200	170.85	0.16		0.16	0.16	5.3	27.552	0.32	0.72	0.224	0.012	0.9			14.18	4.4	5.14	2.0	87.0
	ИТОГО:	755	517,83	36,462	10,95	25,138	11,022	132,881	35,348	55,869	15,172	4,429	3,828	280,86	31,81	8,965	290,97	142,45	48,35	32,8	793

День 6**Обед**

108	Суп картофельный с клёцками	250	218.675	3.5575	0.775	4.5925	2.795	18.7925	2.3025	15.64	2.06	2.15	0.105	5.75	2.105	1.175	33.4	72.225	25.35	226.6	147.0
260	Гуляш из свинины	90	75.024	15.749	15.654	7.917	0.025	0.845	0.583	0.274	0.220	1.765	0.109	1.177	45.071	1.067	63.214	52.876	30.559	1.1726	188.1
305	Рис отварной	170	142,268	24.516	38.412	38.412	0.603	3.580	24.526	22.162	2.898	1.3158	703.42	778.14	44.37	33.3	103.914	1.2114		21.793	226.0
пр	Хлеб йодированный	50	225.5	2.8		0.54	0.54	24.70	1.2	23.5	0.824	0.374			12.50	53.0	0.775	1.55			134.0
377	Чай с сахаром с лимоном	207	206.39	0.13		0.02	0.02	15.20	15.20		0.19	0.07			2.83	0.36	14.2	4.4	2.4		62.0
	ИТОГО:	767	867,857	46,7525	54,841	51,4815	3,983	63,1175	43,8115	61,576	6,192	5,6748	703,634	787,897	104,046	88,902	215,503	132,2624	58,309	249,5656	757,1

День 7**Обед**

96	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	185.853	1.6543		4.1738	4.1779	9.8236	1.6892	7.7408	1.2402	2.009	0.075	6.8675		0.7585	23.903	46.5145	19.8235	166.46	137.94
210	Омлет натуральный	200/10	162.857	8.0916	0.85	6.622	1.156	38.786	1.6368	37.149	3.581	0.11	0.08			30.976	54.516	34.76			200.3
пр	Хлеб йодированный	25	225.5	2.8		0.54	0.54	24.70	1.2	23.5	0.824	0.374			12.50	53.0	0.775	1.55			67.0
380	Кофейный напиток без молока	200	173.38	1.1873	2.9	2.678	0.1	15.946	15.88	0.066	0.044	0.76	0.044	1.3	20.0	1.5260	125.78	90.0	14.0	0.134	96.2
2	Батон пшеничный с повидлом	40/25	22.616	3.08	0.050	4.925	0.305	37.1	23.22	18.518	1.247	0.776	31.309	7.636	12.218	7.586	41.363	25.254	23.810	0.610	142.1
	ИТОГО:	750	770,206	16,8132	3,8	18,9388	6,2789	126,3556	43,626	86,9738	6,9362	4,029	31,508	15,8035	44,718	93,8465	246,337	198,0785	57,6335	167,204	643,54

День 8**Обед**

102	Суп картофельный с горохом	250	217.075	5.49		5.27	5.27	16.535	2.68	13.18	3.3375	2.15	0.2275	5.825		0.775	42.675	88.1	35.575	2.05	148.25
295	Котлета мясная рубленая	90	117.08	11.464	0.054	8.124	3.05	10.232	1.356	50.166	10.232	1.566	0.278			30.40	19.76	271.8	181.1	33.4	178.0
312	Сложный гарнир	150/25	142.0	3.0645	0.6525	4.8015	0.5025	20.439	2.628	18.468	1.7415	1.0965	0.1395	18.160		1.009	36.875	86.595	27.75	32.4	134.0
пр	Хлеб йодированный	50	225.5	2.8		0.54	0.54	24.70	1.2	23.5	0.824	0.374			12.50	53.0	0.775	1.55			134.0
376	Чай с сахаром	200	199.85	0.07		0.02	0.02	15.0	15.0		15.0	0.03		0.03		0.28	11.1	2.8	1.4		60
	ИТОГО:	765	901,505	22,8885	0,7065	18,7555	9,3825	86,906	22,864	105,314	31,135	5,2165	0,645	24,015	12,5	85,464	111,185	450,845	245,825	67,85	654,25

День 9**Обед**

88	Щи со свежей капустой с картофелем	255	184.88	1.412		3.96	3.96	6.322	3.314	3.004	1.598	1.58	0.046	12.62		1.88	39.4	39.2	17.7	0.66	122.0
259	Жаркое по-домашнему из свинины	300	148.028	20.365	17.549	22.742	7.165	20.843	3.067	17.776	2.162	5.858	0.150	8.498	104.091		53.403	4.852	258.657	3.897	574.6
пр	Хлеб йодированный	25	19.0	1.98		0.25	0.25	12.06	0.53	11.56	0.83	1.04	0.25			0.33	5.83	21.75	16.08	0.28	67.0
376	Чай с сахаром	200	199.85	0.07		0.02	0.02	15.0	15.0		15.0	0.03		0.03		0.28	11.1	2.8	1.4		60
	ИТОГО:	780	551,758	23,827	17,549	26,972	11,395	54,225	21,911	32,34	19,59	8,508	0,446	21,148	104,091	2,49	109,733	68,602	293,837	4,837	823,6

День 10**Обед**

84	Борщ с капустой св. картофелем со сметан.	250	186.632	1.4780		4.0344	4.0344	8.9646	7.1053	2.1217	1.8778	1.7425	0.041	8.7535		1.0045	40.7745	44.772	21.42	177.981	157.0
268	Шницель особый с маслом	90	7.807	22.230	8.603	16.010	2.303	8.489	0.954	7.534	0.305	3.1436	0.1018		28.0	1.654	7.865	110.383	20.325	1.654	263.56
309	Макароны отварные	200	111.039	5.517	0.040	4.515	0.7845	26.445	1.116	25.329	2.442	0.042	0.055			1.1055	4.86	37.17	21.12	1.105	224.6
пр	Хлеб йодированный	25	9.5	0.99		0.125	0.125	6.03	0.265	5.78	0.42	0.52	0.12	6.41		0.16	2.91	10.87	8.04	0.14	67.0
377	Чай с сахаром с лимоном	207	206.39	0.13		0.02	0.02	15.20	15.20		0.19	0.07		2.83		0.36	14.2	4.4	2.4		62.0
	ИТОГО:	772	521,368	30,345	8,643	24,7044	7,2669	65,1286	24,6403	40,7647	5,2348	5,5181	0,3178	17,9935	28	4,284	70,6095	207,595	73,305	180,88	774,16

См. сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, сборник технических нормативов .-М.ДеЛи плюс, 2015г.

Дополнение:

1. Использование йодированной соли.
2. В рацион питания включать:
 - молоко витаминизированное, обогащенное микронутриентами;
 - кисломолочную продукцию с жизнеспособной микрофлорой.

В исключительных случаях при отсутствии каких-либо продуктов проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов.