

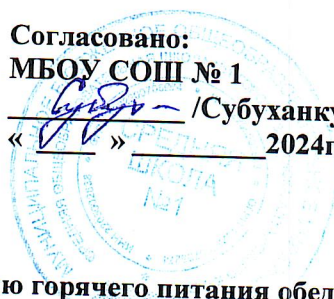
Утверждаю:

ПП Шадшева Н.П.  
/Шадшева Н.П.  
2024г.



Согласовано:

МБОУ СОШ № 1  
/Субуханкулова С.Б.  
2024г.



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

№ рецептур	Наименование блюд	Выход (гр)	Энергетическая ценность (Ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
1	2	3	5	6	7	8

**День 1**  
**Обед**

111	Суп с макаронными изд. На курином бульоне	250	139	6	8	8
280	Фрикаделька в сметано-томатном соусе	100	219	6	5	2
305	Рис припущенный с маслом	150	200	7	7	51
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
	<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>	<b>752</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>97</b>

**День 2**  
**Обед**

84	Борщ с карт. с капустой св. со сметаной	260	157	6	6	9
234	Котлета рыбная с маслом	100	222	9	8	17
312/пр	Картофельное пюре	160	175	5	7	31
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
377	Чай с сахаром с лимоном	207	62	0	0	15
	<b>ИТОГО:</b>	<b>767</b>	<b>750</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>96</b>

**День 3**  
**Обед**

98	Рассольник Ленинградский со	250	140	6	7	18
269	Биточки особые с маслом	95	214	7	8	22
306	Гороховое пюре	160	225	7	6	19
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
	<b>ИТОГО:</b>	<b>755</b>	<b>773</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>98</b>

**День 4**  
**Обед**

99	Суп овощной с зелёным горошком со сметаной	250	125	4	6	10
288	Бедро куриное отварное	95	251	7	6	12
309	Макаронны отварные с маслом	160	185	9	9	37
376	Чай с сахаром	200	60,0	0	0	15
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
	<b>ИТОГО:</b>	<b>755</b>	<b>755</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>98</b>

**День 5****Обед**

102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	148	6	6	14
260	Гуляш из свинины	100	221	8	10	23
305	Рис припущенный с маслом	150	199	7	6	19
342	Компот из св. яблок	200	108,0	0	0	17
пр	Хлеб йодированный	50	134,0	8	8	24
	<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>	<b>810</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>97</b>

**День 6****Обед**

88	Щи с карт. с капустой св. со сметаной	260	122	4	5	8
278/331	Тефтели особые в сметано-томатном соусе	90	212	8	10	23
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	238	9	6	25
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
	<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>	<b>766</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>95</b>

**День 7****Обед**

108/109	Суп картофельный с клёцками	250	144	7	3	7
295	Котлета из мяса птицы с маслом	95	200	9	13	21
312	Картофельное пюре	160	176	5	5	15
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
349	Компот из сухофруктов	200	133	0	0	32
	<b>ИТОГО:</b>	<b>755</b>	<b>787</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>99</b>

**День 8****Обед**

82	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	138	7	5	7
268	Шницель особый с маслом	95	198	9	9	20
306	Гороховое пюре	160	225	5	8	29
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
	<b>ИТОГО:</b>	<b>755</b>	<b>755</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>95</b>

**День 9****Обед**

82	Борщ с карт. с кап. св. со	250	140	5	6	5
290/331	Птица, тушённая в сметано-томатном соусе	100	195	7	5	23
309	Макароны отварные	150	219	8	10	30
377	Чай с сахаром с лимоном	207	62	0	0	15
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
	<b>ИТОГО:</b>	<b>757</b>	<b>750</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>07</b>

**День 10****Обед**

102	Суп гороховый с гренками на курином бульоне	265	147	9	9	22
250	Жаркое по-домашнему с птицей	250	390	13	13	51
пр	Хлеб пшеничный	50	134	8	8	24
пр	Сок яблочный	200	87	0	0	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>765</b>	<b>758</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>98</b>

См. сборник рецептур 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 продукт в соответствии с таблицей замены продуктов.