

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 3 имени Екатерины Ивановны Гришко муниципального образования Щербинский район станица Старощербиновская



А.В. Попова

« _____ 2020 год

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся 1-4 классов на зимне-весенний период

День: первый
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№	Пример записи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	Завтрак:																		
131	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	0,07	0,00	0,00	0,12	21,30	56,20	18,40	1,14					
212	Омлет с сосисками	150	15,77	30,41	2,72	347,64	0,15	0,21	288,04	0,30	95,44	245,24	20,05	2,78					
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28					
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22					
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78					
338	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75					
	Итого на завтрак:	406	22,49	33,88	60,05	635,07	0,40	12,92	288,04	1,06	158,19	361,89	63,95	7,95					
	Обед:																		
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57	0,02	2,10	0,00	0,40	23,20	30,40	16,10	0,50					
83	Борщ с картофелем и сметаной	200	2,00	6,50	13,44	120,26	0,07	9,10	0,00	0,25	41,90	65,80	29,80	1,30					
Л1443	Плов из говядины	180	19,90	20,52	31,60	390,68	0,10	1,70	0,00	0,30	18,90	266,80	52,30	3,53					
	Кефир 2,5%	115	3,45	3,68	4,72	65,78	0,04	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10					
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80					
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44					
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96					
	Итого на обед:	406	32,66	31,57	119,33	891,11	0,51	17,78	0,03	1,81	279,10	587,00	153,80	10,63					
	ИТОГО:		55,15	65,45	179,38	1526,18	0,91	30,70	288,07	2,87	437,29	948,89	217,75	18,58					

День: второй

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ Рецепт туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
															К	В2	В6	В12	
	Завтрак:																		
52	Салат из свежы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	0,01	4,01	0,00	0,00	0,00	24,48	12,47	0,80					
1500	Биточки рубленые из птицы под соусом	80	8,04	9,07	9,50	151,79	0,06	0,03	56,00	1,68	80,45	27,48	1,44						
	Каша вязкая пшениная	150	4,94	7,89	32,18	219,00	0,23	0,00	0,00	0,28	555,75	180,00	3,71						
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,83	0,04	1,33	10,00	0,00	92,80	15,40	0,41						
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	17,40	6,60	0,22						
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	26,50	6,25	0,78						
	Кефир 2,5%	115	3,45	3,68	4,72	65,78	0,04	0,60	0,03	0,00	96,50	14,00	0,10						
	Итого на завтрак:	660	21,89	26,10	92,17	690,62	0,53	6,15	66,03	2,35	893,88	262,20	7,46						
	Обед:																		
70	Овощи натуральные соленные	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	1,75	0,00	0,05	12,00	7,00	0,30						
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,80	6,00	22,00	161,20	0,20	8,75	0,03	1,00	173,30	48,25	3,50						
442	Говядина в кисло-сладком соусе	80	14,00	16,70	3,90	221,90	0,09	6,30	0,00	1,00	288,30	38,40	3,90						
	Каша вязкая пшениная	150	6,84	9,19	49,20	228,50	0,23	0,00	0,00	0,28	555,75	180,00	3,71						
338	Яблоко	120	1,60	0,20	17,10	76,60	0,07	18,00	0,14	1,98	61,20	28,80	1,08						
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	0,01	27,60	0,00	0,00	18,40	13,40	0,71						
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	26,00	5,60	0,44						
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0,00	0,11	43,75	14,00	0,98						
	Итого на обед:	620	32,19	32,90	150,34	947,81	0,76	62,54	0,27	4,86	1178,70	335,45	14,62						
	ИТОГО:		54,08	59,00	242,51	1638,43	1,29	68,69	66,30	7,21	2072,58	597,65	22,08						

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

№	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			вещества				В1	С	А	Е	Са	Р	Ме	Ре					
			Б	Ж	У														
	Завтрак:																		
	Салат из свеклы с огурцами соленьями	60	0,70	1,00	2,60	22,20	0,01	2,08	0,00	0,13	9,40	15,70	9,34	0,35					
	Шницель мясной рубленый	80	8,25	12,10	7,16	170,54	0,02	3,11	39,20	0,14	20,27	49,10	21,21	0,58					
	Макаронные изделия отварные с овощами	110/60	4,83	5,19	26,62	172,50	0,07	2,53	0,00	0,00	18,12	47,49	16,18	0,96					
	Какао смолоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,59	24,40	0,40	152,22	124,56	21,34	0,48					
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22					
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78					
	Кондитерское изделие	15	1,68	1,89	18,02	95,75	0,04	0,00	10,00	0,00	4,94	18,74	6,95	0,36					
	Итого на завтрак:	525	22,63	24,21	96,87	695,84	0,35	9,49	73,60	1,06	215,30	299,49	87,87	3,73					
	Обед:																		
47	Салат из квашенной капусты	60	0,85	2,50	4,20	42,70	0,01	9,90	0,00	0,65	26,10	16,90	8,00	0,33					
94	Рассольник	200	2,02	5,00	11,98	101,81	0,09	8,38	0,00	0,15	29,15	56,73	24,18	0,93					
212	Омлет с сосисками	180	17,30	20,70	2,90	267,10	0,08	4,72	0,32	2,90	125,60	234,20	21,37	2,85					
338	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75					
	Кефир	200	4,86	5,00	9,78	103,50	0,04	0,52	0,35	0,00	217,00	57,96	24,50	0,18					
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44					
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98					
	Итого на обед:	520	29,56	34,28	69,54	705,67	0,40	36,16	0,67	4,50	451,40	449,29	108,90	8,46					
	ИТОГО:		5219	58,49	166,41	1401,51	0,75	45,65	74,27	5,56	666,70	748,78	196,77	12,19					

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe											
	Завтрак:																								
131	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	0,40	7,70	48,00	0,00	0,00	0,00	0,12	21,30	56,20	18,40	1,14											
	Котлета рыбная	80	6,92	5,54	9,61	115,98	0,05	0,51	11,80	0,24	39,47	89,34	14,57	0,71											
	Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	138,61	0,14	18,34	0,00	0,00	37,35	87,47	28,03	1,02											
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80											
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22											
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78											
	Сок фруктовый	200	1,50	0,00	22,80	97,20	0,00	14,80	0,00	0,50	34,70	36,00	12,00	0,70											
	Итого на завтрак:	1196	17,97	11,24	98,34	566,36	0,36	37,83	11,80	1,45	157,17	326,91	93,85	7,37											
	Обед:																								
	Овощи натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	1,75	0,00	0,05	1,50	12,00	7,00	0,30											
92	Щи из квашенной капусты	200	1,35	4,29	6,96	71,8	2,62	19,93	3,26	0,99	2,74	4,49	4,07	3,3											
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	0,07	11,33	0,15	0,20	36,80	108,20	38,70	1,92											
138	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75											
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20											
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44											
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96											
	Итого на обед:	1196	61,91	44,86	278,34	632,29	3,79	124,05	27,41	5,05	684,48	1085,76	310,32	25,61											
	Итого:		79,88	56,10	376,68	1198,65	4,15	161,88	39,21	6,50	841,65	1412,67	404,17	32,98											

День: шестой
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Ме	Ке		
															В1	С
15	Завтрак: Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,21	0,78	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30		
81	Каша манная молочная	210	5,10	10,72	33,42	250,56	0,06	1,17	58,00	0,00	130,09	138,14	30,12	0,47		
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
18	Яблоко свежес	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75		
	Итого на завтрак:	590	13,57	16,90	80,73	529,30	0,14	13,91	58,78	0,84	433,19	330,69	58,87	4,24		
	Обед:															
	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	0,01	4,01	0,00	0,00	21,36	24,48	12,47	0,80		
	Суп из ошоей со сметаной	200	1,59	5,99	9,15	96,87	0,07	10,38	0,00	2,50	34,85	49,28	20,75	0,78		
	Мясо духовое с картофелем и	175	16,30	18,17	15,33	290,05	0,10	5,35	0,00	0,50	32,11	213,44	42,09	3,60		
	Паниток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Кондитерское изделие	20	1,50	1,90	15,20	83,90	0,01	0,00	0,01	0,60	6,20	18,00	4,00	0,40		
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66		
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98		
	Итого на обед:	790	25,92	30,43	98,32	770,82	0,39	23,88	0,01	4,57	146,07	401,95	109,71	10,02		
	Итого:		39,49	47,33	179,05	1300,12	0,53	37,79	58,79	5,41	579,26	732,64	168,58	14,26		

день
 вторая

День: сельмой

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

№	Прим пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			вещества				В1	С	А	Е	Са	Р	Ме	Ре				
			Б	Ж	У													
	Завтрак:																	
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	2,50	5,20	46,70	0,01	9,90	0,00	0,65	26,10	16,90	8,00	0,33				
	Рис	175	12,56	11,72	15,20	216,52	0,07	11,33	0,15	0,20	36,80	108,20	38,70	1,92				
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36				
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78				
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
	Кефир	115	3,45	3,68	4,72	65,78	0,04	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10				
	Итого на завтрак:	596	19,74	18,37	62,70	495,07	0,27	24,84	0,18	1,24	209,45	269,90	75,95	3,71				
	Обед:																	
70	Овощи натуральные соленные	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30				
81	Борщ с капустой и картофелем	200	2,00	5,00	13,44	106,76	0,07	9,10	0,00	0,25	41,90	65,80	29,80	1,30				
386	Рыба запеченная под молочным	80	7,40	7,10	9,60	131,90	0,07	3,15	0,07	0,91	63,20	106,80	18,20	0,49				
311	Картофель в молоке	150	3,90	6,10	17,30	139,70	0,13	15,80	0,08	0,26	54,30	101,40	29,60	1,04				
	Кефир	100	3,20	3,20	4,72	60,46	0,04	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10				
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	0,01	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,40	0,71				
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	66,00				
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98				
	Итого на обед:	830	22,80	22,38	113,23	745,48	0,51	58,14	0,18	2,24	354,15	483,65	134,40	70,92				
	Итого:		42,54	40,75	175,93	1240,55	0,78	82,98	0,36	3,48	563,60	753,55	210,35	74,63				

День: восьмой

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		У			В1	С	А	Е	Са	Р	Ме	Pe				
			Ж	У	Ж	У													
70	Оюши натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30					
442	Говядина в кисло-сладком соусе	80	7,90	8,69	3,20	122,61	0,09	6,30	0,00	1,00	34,50	230,50	38,40	3,90					
	Каша гречневая	150	8,85	5,15	49,80	280,95	0,07	0,00	6,70	0,22	9,80	50,30	50,80	4,67					
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,59	24,40	0,40	152,22	124,56	21,34	0,48					
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22					
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78					
	Сок фруктовый	200	1,50	0,00	22,80	97,20	0,00	14,80	0,00	0,50	34,70	36,00	12,00	0,70					
	Итого на завтрак:	200	25,82	17,92	119,12	741,06	0,38	24,62	31,10	2,56	253,07	497,26	142,39	11,05					
Обед:																			
15	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,21	0,78	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30					
20	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,3	6,8	19,3	163,6	0,05	0,75	0,05	0,5	201,7	168,2	25,2	0,5					
23	Запеканка из творога	190	20,50	16,40	20,40	311,20	0,16	0,80	0,40	6,80	280,20	386,60	59,80	2,40					
39	Соус сладкий фруктовый	80	0,31	0,00	29,40	118,84	0,01	2,40	0,00	3,00	22,46	18,50	7,26	0,19					
49	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69					
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44					
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98					
	Итого на обед:	260	37,00	29,19	129,54	928,87	0,40	5,03	1,23	11,00	834,39	816,49	139,82	5,50					
	Итого:		62,82	47,11	248,66	1669,93	0,78	29,65	32,33	13,56	1087,46	1313,75	282,21	16,55					

День: десятый
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			вещества				В1	С	А	Е	Са	Р	Ме	Ре			
			Б	Ж	У												
Завтрак:																	
61	Салат из моркови с яблоком	60	1,70	1,30	16,50	84,50	0,01	1,90	0,00	0,00	0,00	41,40	63,40	44,30	0,99		
222	Пудинг из творога запеченный	160	18,20	16,92	29,20	341,88	0,10	0,42	83,80	0,00	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18		
	Стушенное молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	0,00	0,96	0,00	0,00	0,00	8,98	7,40	2,90	0,08		
	Напиток из сухофруктов	200	0,10	0,00	26,40	106,00	0,02	0,62	40,00	0,52	0,26	29,44	23,80	18,40	0,62		
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,26	0,25	4,60	17,40	6,60	0,22		
338	Яблоко	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	0,00	20,00	13,75	11,25	2,75		
	Итого на завтрак:	440	21,97	18,89	110,14	698,47	0,18	16,40	123,80	1,03	1,03	275,14	349,83	113,27	5,84		
Обед:																	
	Салат из свеклы с сыром	60	2,30	4,50	4,13	66,22	0,01	3,30	0,00	0,06	0,06	17,70	20,30	10,30	0,66		
	Суп гороховый	200	6,6	9,2	18,5	183,2	0,2	8,75	0,13	1	1	49,25	173,3	48,25	3,5		
1500	Биточки рубленые из птицы под соусом	80	8,04	9,07	9,50	151,79	0,06	0,03	56,00	1,68	1,68	19,20	80,45	27,48	1,44		
205	Макароны отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	0,01	0,01	0,10	0,40	0,40	8,27	6,89	1,60	0,06		
	Кефир 2,5%	115	3,45	3,68	4,72	65,78	0,04	0,60	0,03	0,00	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10		
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96		
	Итого на обед:	845	27,32	32,78	118,21	877,12	0,60	16,97	56,26	4,00	4,00	289,52	504,94	143,23	10,96		
	ИТОГО:	1440	27,82	33,28	130,46	1575,59	0,63	29,47	56,26	4,25	4,25	309,52	518,69	154,48	13,71		

Литература: 1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2004г. «Хлбпродиформ» под редакцией

В. Т. Лапина при общеобразовательных школах . - Москва

2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакции В.А. Тутельяна и

М.П. Могильного. М.: ДеЛи 2017