

«СОГЛАСОВАНО»

Директор Столпянской средней школы

О.В. Аникина

«31» августа 2022 г.

**Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания учащихся  
Столпянской средней школы с 7 до 11 лет**

Сезон: осеннее-зимний

№ рецепта 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>														
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
ТК	Суп картофельный с фасолью и говядиной	6/250	4,7	11,7	13,5	165,75	0,076	10,65	0,187	0,14	15,04	53,8	18,56	0,038
ТК	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
388	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
ПР	Печенье	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		26,95	22,45	121,93	772,27	0,25	124,86	0,20	4,04	114,31	264,41	98,27	5,67

№ рецепта 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>														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26		5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
99	Суп вермишелевый с говядиной	6/250	3,29	6,19	9,15	112,75	0,076	10,37	-	2,36	35,54	62,28	22,31	0,99
261/332	Гречка отварная	80/30	20,49	11,16	2,57	212,25	0,31	39,21	-	4	24,92	46,4	22,73	21,42
312	Гуляш из курицы	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1
342	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Вафли	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		34,11	25,51	119,18	857,04	0,595	84,9	0	14,3	153,78	252,43	107,67	27,61

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

№ рецепта 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>3-й день среда</b>														
<b>Обед</b>														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
88	Щи из свежей капусты с мясом кур	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	-	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83
ТК	Котлета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
ТК	Макаронные изделия отварные	150	2,53	11,70	12,29	202,86	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	64,29	23,23	0,86
388	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
ПР	Пряники	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		22,79	28,06	106,58	836,96	0,38	150,35	0,07	11,30	172,70	272,40	97,53	7,53

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

№ рецепта 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>4-й день четверг</b>														
<b>Обед</b>														
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3
82	Суп гороховый с говядиной	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	-	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23
ТК	Гуляш из курятины	80/30	11,70	31,01	3,18	339,90	0,31	1,01	-	2,86	22,00	141,48	24,63	2,43
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
те	Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		28,47	42,97	125,99	992,55	0,62	16,03	0,00	6,18	110,93	443,18	202,87	8,93

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

№ рецепта 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>Обед</b>														
ТК	Салат из белокочанной капусты с огурцом	60	0,8	1,1	3,2	23	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
102	Щи из свежей капусты с мясом кур	6/250	7,19	6,47	16,535	165,75	0,2305	5,825	-	2,465	43,365	101,1	37,135	2,263
ТК	Рыба отварная (минтай)	80	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
ТК	Картофельное пюре	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Сыр	15	2,3	1,8	3,2	148,63	0,02	-	-	0,35	24,3	1,3	0,8	0,3
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		27,79	20,42	138,43	844,80	0,35	12,13	0,04	9,40	117,80	331,58	106,18	7,19

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

№ рецепта 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>Обед</b>														
71	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
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
99	Суп рисовый с говядиной	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,073	10,37	-	2,32	34,85	49,28	20,75	0,78
ТК	Поджарка из мяса кур	80	13,88	18,07	2,67	228	0,04	1,38	-	3,48	24,36	150,95	22,92	2,3
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
342	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		27,59	29,05	122,42	856,25	0,241	20,75	0	9,56	119,23	291,97	99,02	8,467

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

№ рецепта 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>7-й день вторник</b>														
<b>Обед</b>														
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,056	6,88	49,02	0,03	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
82	Борщ из свежей капусты с мясом кур	6/250	3,50	6,12	10,93	121,25	0,05	10,68	-	2,44	50,42	67,60	27,69	1,44
289	Плов с мясом кур	50/125	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33	0,015	1,96	36,8	108,2	38,7	1,92
388	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
ПР	Печенье	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		23,80	19,43	109,03	719,42	0,21	130,03	0,02	15,85	151,20	246,67	112,15	7,36

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

№ рецепта 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>Обед</b>														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
101	Суп картофельный с пшеном и рыбой (минтай)	25/250	3,78	2,97	12,8	98,31	0,1	8,78	0,001	1,33	32,47	84,59	29,9	1,02
ТК	Гуляш из филе куриного	80/30	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
342	Чай сладкий	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Сыр	15	2,3	1,8	3,2	148,63	0,02	-	-	0,35	24,3	1,3	0,8	0,3
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		28,72	27,66	144,03	889,81	0,442	26,91	0,031	6,23	129,87	427,12	220,72	11,18

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



№ рецепта 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>														
71	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
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
88	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	6/250	3,47	6,15	7,90	107,25	0,06	15,78	-	2,39	49,94	62,00	23,69	1,04
229	Рыба, тушенная (минтай)	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
ТК	Рис отварной с маслом сливочным	150/10	3,73	12,62	36,81	275,7	0,03	-	0,04	0,39	15,17	63,95	16,34	0,55
ТК	Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		23,49	25,03	133,99	848,3	0,203	29,01	0,05	8,01	154,96	346,91	119,25	5,973

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

№ рецепта 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>														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
96	Суп вермишелевый с мясом кур	6/250	3,72	6,30	11,98	124,75	0,10	8,38	-	0,13	29,84	69,73	25,74	1,14
294	Котлета домашняя	80	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76	2,92
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,97	86,6	27,75	1
388	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
ПР	вафли	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		28,33	22,46	123,65	735,22	0,49	143,76	0,08	58,97	173,95	278,14	107,38	9,20
	<b>Среднее за обед</b>		27,20	26,30	124,52	835,26	0,38	73,87	0,05	14,38	139,87	315,48	127,10	9,91
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4,6</b>						<b>1</b>	<b>2,25</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