«Согласовано»

Директор МБОУ «СШ№2»

_____ И.А.Мартынова

«Утверждаю»

ИП Козачук Илья Георгиевич

_____ И.Г.Козачук

# Примерное десятидневное цикличное меню обедов

# для учащихся МБОУ «СШ №2»

# на 2024 год

**Действительно: с 10 января 2024 года.**

**Сезон: зима - весна**

| № 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 | | $B_1$ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | **1-й день понедельник** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Борщ на костном бульоне | 200 | 4,67 | 4,67 | 10 | 107,6 | 0,05 | 10,68 | 0 | 2,4 | 49,73 | 54,6 | 26,13 | 1,23 |
| 206 | Рожки отварные с сыром | 120/10 | 4,6 | 3,94 | 26,14 | 156,85 | 0,07 | 0 | 0 | 1,06 | 5,13 | 38,21 | 22,24 | 1,24 |
| 342 | Сок | 200 | 0 | 0 | 11,2 | 45 | 0,7 | 2,2 | 0 | 0,7 | 0,7 | 0,9 | 1 | 7,8 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 2 | 37 | 72 | 0,17 | 0 | 0,00 | 0,18 | 3,29 | 12,45 | 4,73 | 0,17 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,17 | 0,35 | 16,85 | 77,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | **Итого за обед** | | **14,44** | **10,96** | **101,19** | **459,15** | **0,99** | **12,88** | **0** | **4,34** | **58,85** | **106,16** | **54,1** | **10,44** |

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. - 544с.

| № 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 | | $B_1$ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | **2-й день вторник** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп гороховый на костном бульоне | 200 | 12 | 4,67 | 22,67 | 179,34 | 0,2305 | 5,825 | 0 | 2,465 | 43,365 | 101,1 | 37,135 | 2,263 |
| 312 | Картофельное пюре | 120 | 3,6 | 8,21 | 26,84 | 195,12 | 0,14 | 18,16 | 0 | 0,18 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1 |
| 261/304 | Печень, тушенная в соусе | 50/50 | 2,72 | 8,76 | 3,81 | 159 | 0,2 | 28,86 | 0 | 2,95 | 25,62 | 223,3 | 14,8 | 4,72 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,3 | 0 | 15,4 | 39,8 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 1,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 2 | 37 | 72 | 0,17 | 0 | 0,00 | 0,18 | 3,29 | 12,45 | 4,73 | 0,17 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,17 | 0,35 | 16,85 | 77,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | **Итого за обед** | | **23,79** | **23,99** | **122,57** | **722,96** | **0,7405** | **52,875** | **0** | **5,775** | **110,355** | **426,25** | **85,815** | **8,433** |

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. - 544с.

| № 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 | | $B_1$ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | **3-й день среда** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с рыбой | 200 | 4,94 | 5,4 | 6,39 | 95,6 | 0,1 | 8,78 | 0,001 | 1,35 | 32,47 | 84,59 | 29,9 | 1,02 |
| ТК | Гуляш | 60 | 11,24 | 5,7 | 0,52 | 100,4 | 0,31 | 1,01 | 0 | 2,86 | 22 | 141,48 | 24,63 | 2,43 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 8,2 | 9,7 | 12,3 | 166,8 | 0,21 | 0 | 0,00 | 0,61 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,3 | 0 | 15,4 | 39,8 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 1,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 2 | 37 | 72 | 0,17 | 0 | 0,00 | 0,18 | 3,29 | 12,45 | 4,73 | 0,17 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,17 | 0,35 | 16,85 | 77,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | **Итого за обед** | | **29,85** | **23,15** | **88,46** | **552,3** | **0,79** | **9,82** | **0,001** | **5** | **73,68** | **445,25** | **196,49** | **8,46** |

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. - 544с.

| № 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 | | $B_1$ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | **4-й день четверг** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 288 | Щи на косном бульоне | 200 | 4 | 7,34 | 8 | 115,34 | 0,06 | 15,78 | 0,00 | 2,35 | 49,25 | 49 | 22,13 | 0,83 |
| 289 | Тушеная курица | 70 | 13,11 | 6,65 | 0,61 | 117,136 | 0,36 | 1,178 | 0 | 3,34 | 25,67 | 165,06 | 28,735 | 2,84 |
| ТК | Рис отварной | 150 | 2,49 | 8,41 | 24,54 | 183,8 | 0,02 | | 0,027 | 0,26 | 10,113 | 42,63 | 10,89 | 0,37 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,3 | 0 | 15,4 | 39,8 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 1,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 2 | 37 | 72 | 0,17 | 0 | 0,00 | 0,18 | 3,29 | 12,45 | 4,73 | 0,17 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,17 | 0,35 | 16,85 | 77,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | **Итого за обед** | | **25,07** | **24,75** | **102,4** | **605,776** | **0,61** | **16,988** | **0,027** | **6,13** | **89,423** | **271,94** | **67,885** | **4,49** |

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) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | **5-й день пятница** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп полевой с курицей | 200 | 7,34 | 6,67 | 12 | 135,4 | 0,073 | 10,37 | 0 | 2,32 | 34,85 | 49,28 | 20,75 | 0,78 |
| 309 | Макароны с маслом | 100 | 4 | 3,43 | 25,72 | 149,72 | 0,06 | 0 | 0 | 0,97 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 229 | Рыба тушеная | 70 | 7,84 | 6,46 | 4,07 | 105,41 | 0,05 | 3,73 | 0,006 | 2,52 | 39,07 | 162,19 | 48,53 | 0,85 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,3 | 0 | 15,4 | 39,8 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 1,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 2 | 37 | 72 | 0,17 | 0 | 0,00 | 0,18 | 3,29 | 12,45 | 4,73 | 0,17 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,17 | 0,35 | 16,85 | 77,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | **Итого за обед** | | **24,65** | **18,91** | **111,04** | **580,03** | **0,353** | **14,13** | **0,006** | **5,99** | **83,17** | **263,89** | **96,53** | **3,19** |

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) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | **6-й день понедельник** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 299 | Суп вермишелевый | 200 | 4,94 | 5,4 | 6,39 | 95,6 | 0,1 | 8,78 | 0,001 | 1,35 | 32,47 | 84,59 | 29,9 | 1,02 |
| 261/304 | Печень, тушенная в соусе | 50/50 | 2,72 | 8,76 | 3,81 | 159 | 0,2 | 28,86 | 0 | 2,95 | 25,62 | 223,3 | 14,8 | 4,72 |
| ТК | Рис отварной | 100 | 2,49 | 8,41 | 24,54 | 183,8 | 0,02 | | 0,027 | 0,26 | 10,113 | 42,63 | 10,89 | 0,37 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,3 | 0 | 15,4 | 39,8 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 1,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 2 | 37 | 72 | 0,17 | 0 | 0,00 | 0,18 | 3,29 | 12,45 | 4,73 | 0,17 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,17 | 0,35 | 16,85 | 77,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | **Итого за обед** | | **15,62** | **24,92** | **103,99** | **627,9** | **0,49** | **37,67** | **0,028** | **4,74** | **72,593** | **365,77** | **61,72** | **6,56** |

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) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **7-й день вторник** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассольник на костном бульоне | 200 | 4,67 | 5,34 | 11,34 | 112 | 0,073 | 10,37 | 0 | 2,32 | 34,85 | 49,28 | 20,75 | 0,78 |
| ТК | Тефтели | 100 | 15,92 | 14,4 | 16 | 261 | 0,28 | 0,4 | 0 | 4,5 | 26,88 | 208,6 | 32,08 | 3,4 |
| ТК | Соус | 40 | 1 | 4 | 2,4 | 57,7 | 0,06 | 0 | 0 | 0,97 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| ПР | Компот | 200 | 0,52 | 0 | 13,48 | 53,72 | 0,01 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,34 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 2 | 37 | 72 | 0,17 | 0 | 0,00 | 0,18 | 3,29 | 12,45 | 4,73 | 0,17 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,17 | 0,35 | 16,85 | 77,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | **Итого за обед** | | **27,28** | **26,09** | **97,07** | **634,12** | **0,593** | **11,17** | **0** | **7,97** | **69,88** | **307,5** | **78,68** | **5,8** |

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. - 544с.

| № 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 | | $B_1$ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **8-й день среда** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 288 | Щи на мясном бульоне | 200 | 14,2 | 12,4 | 1,88 | 115,34 | 0,06 | 15,78 | 0,00 | 2,35 | 49,25 | 49 | 22,13 | 0,83 |
| 669 | Котлета рыбная | 75 | 11 | 6 | 12 | 152 | 0,036 | 0,2 | 0,03 | 3 | 39,07 | 162,19 | 22,95 | 0,86 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,6 | 8,21 | 26,84 | 195,12 | 0,14 | 18,16 | 0 | 0,18 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,3 | 0 | 15,4 | 39,8 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 1,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 2 | 37 | 72 | 0,17 | 0 | 0,00 | 0,18 | 3,29 | 12,45 | 4,73 | 0,17 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,17 | 0,35 | 16,85 | 77,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | **Итого за обед** | | **34,27** | **28,96** | **109,97** | **651,96** | **0,406** | **34,17** | **0,03** | **5,71** | **129,69** | **313,04** | **78,96** | **3,14** |

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. - 544с.

| № 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 | | $B_1$ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | **9-й день четверг** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Борщ на мясном бульоне | 200 | 4,67 | 4,67 | 10 | 107,6 | 0,05 | 10,68 | 0 | 2,4 | 49,73 | 54,6 | 26,13 | 1,23 |
| ТК | Гуляш | 60 | 11,24 | 5,7 | 0,52 | 100,4 | 0,31 | 1,01 | 0 | 2,86 | 22 | 141,48 | 24,63 | 2,43 |
| ТК | Рис отварной | 100 | 2,49 | 8,41 | 24,54 | 183,8 | 0,02 | | 0,027 | 0,26 | 10,113 | 42,63 | 10,89 | 0,37 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,3 | 0 | 15,4 | 39,8 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 1,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 2 | 37 | 72 | 0,17 | 0 | 0,00 | 0,18 | 3,29 | 12,45 | 4,73 | 0,17 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,17 | 0,35 | 16,85 | 77,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | **Итого за обед** | | **23,87** | **21,13** | **104,31** | **581,30** | **0,55** | **11,72** | **0,03** | **5,70** | **86,23** | **253,96** | **67,78** | **4,48** |

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. - 544с.

| № 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 | | $B_1$ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | **10-й день пятница** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп гороховый на костном бульоне | 200 | 12 | 4,67 | 22,67 | 179,34 | 0,2305 | 5,825 | 0 | 2,465 | 43,365 | 101,1 | 37,135 | 2,263 |
| ТК | Котлета мясная | 50 | 7,96 | 7,2 | 8 | 130,5 | 0,14 | 0,2 | 0 | 2,25 | 13,44 | 104,3 | 16,04 | 1,7 |
| 309 | Макароны с маслом | 100 | 4 | 3,43 | 25,72 | 149,72 | 0,06 | 0 | 0 | 0,97 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,3 | 0 | 15,4 | 39,8 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 1,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 2 | 37 | 72 | 0,17 | 0 | 0,00 | 0,18 | 3,29 | 12,45 | 4,73 | 0,17 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,17 | 0,35 | 16,85 | 77,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | **Итого за обед** | | **29,43** | **17,65** | **125,64** | **649,06** | **0,60** | **6,06** | **0,00** | **5,87** | **66,06** | **257,82** | **80,43** | **5,52** |
| | **Среднее за обеды** | | **24,83** | **22,05** | **106,66** | **606,46** | **0,61** | **20,75** | **0,01** | **5,72** | **83,99** | **301,16** | **86,84** | **6,05** |

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. - 544с.