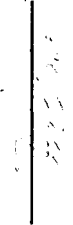


«Согласовано»

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»

(для льготных категорий)

на 2024 год

Действительно: с 10 января 2024 года.

Сезон: зима - весна

№ реч. 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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	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 рецептов по рецептурам... Блюда

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

№ реч. 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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Мотыльного и В.А. Тутельяна. -М.: Деми, 2015. - 544с.

№ рел. по сборнику 2015 г	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	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		
ПП	Хлеб пшеничный	30	3	2	37	72	0,17	0	0,00	0,18	3,29	12,45	4,73	0,17		
ПП	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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: Делта, 2015. - 544с.

№ рел. по сборнику 2015 г	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

4-й день четверг																
Обед																
288	Щи на козном 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		
ПП	Хлеб пшеничный	30	3	2	37	72	0,17	0	0,00	0,18	3,29	12,45	4,73	0,17		
ПП	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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: Делта, 2015. -544 с.

№ респ. 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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Делти,2015.-544 с.

№ респ. 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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Делти,2015.-544 с.

№ рецептурной сборки 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					

7-й день вторник

Обед																			
96	Расходник на костном бульоне	200	4,67	5,34	11,34	112	0,073	10,37	0	2,12	34,85	49,28	20,75	0,78					
ТК	Тестели	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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: Депп, 2015. - 544с.

№ рецептуры 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 ₁	С	А	Е	Са	Р	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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: Депп, 2015. - 544с.

№ рещ. 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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: Дели, 2015. - 544с.

№ рещ. 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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: Дели, 2015. - 544с.