

«Согласовано»

Директор МБОУ «СШ№2»

И.А.Мартынова



«Утверждаю»

ИП Козачук Илья Георгиевич

И.Г.Козачук



## Примерное десятидневное циклическое меню обедов

для учащихся МБОУ «СШ №2»

( для льготных категорий )

на 2024 год

Действительно: с 02 сентября 2024 года.

Сезон: осень-зима

№ рец. по оборонку 2015 г	Присем 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	Мг	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							

1-й день понедельник

№ рец. по оборонку 2015 г	Присем 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	Мг	Fe							
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							
<b>Итого за обед</b>			<b>14,44</b>	<b>10,96</b>	<b>101,19</b>	<b>459,15</b>	<b>0,99</b>	<b>12,88</b>	<b>0</b>	<b>4,34</b>	<b>58,85</b>	<b>106,16</b>	<b>54,1</b>	<b>10,44</b>							

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

№ рец. по оборонку 2015 г	Присем 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	Мг	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							

2-й день вторник

№ рец. по оборонку 2015 г	Присем 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	Мг	Fe							
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							
<b>Итого за обед</b>			<b>23,79</b>	<b>23,99</b>	<b>122,57</b>	<b>722,96</b>	<b>0,7405</b>	<b>52,875</b>	<b>0</b>	<b>5,775</b>	<b>110,355</b>	<b>426,25</b>	<b>85,815</b>	<b>8,433</b>							

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

№ рец. 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
2																

**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
	<b>Итого за обед</b>		<b>29,85</b>	<b>23,15</b>	<b>88,46</b>	<b>552,3</b>	<b>0,79</b>	<b>9,82</b>	<b>0,001</b>	<b>5</b>	<b>73,68</b>	<b>445,25</b>	<b>196,49</b>	<b>8,46</b>

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.

№ рец. 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
2																

**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	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>25,07</b>	<b>24,75</b>	<b>102,4</b>	<b>605,776</b>	<b>0,61</b>	<b>16,988</b>	<b>0,027</b>	<b>6,13</b>	<b>89,423</b>	<b>271,94</b>	<b>67,885</b>	<b>4,49</b>

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.

№ ред. по сборнику 2015 г	Применение блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>Обед</b>																			
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	Макаронья 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					
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					
<b>Итого за обед</b>			<b>24,65</b>	<b>18,91</b>	<b>111,04</b>	<b>580,03</b>	<b>0,353</b>	<b>14,13</b>	<b>0,006</b>	<b>5,99</b>	<b>83,17</b>	<b>263,89</b>	<b>96,53</b>	<b>3,19</b>					

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

№ ред. по сборнику 2015 г	Применение блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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>																			
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	0,027	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					
<b>Итого за обед</b>			<b>15,62</b>	<b>24,92</b>	<b>103,99</b>	<b>627,9</b>	<b>0,49</b>	<b>37,67</b>	<b>0,028</b>	<b>4,14</b>	<b>72,593</b>	<b>365,77</b>	<b>61,72</b>	<b>6,56</b>					

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

№ ред. 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		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	Тфтели	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
<b>Итого за обед</b>			<b>27,28</b>	<b>26,09</b>	<b>97,07</b>	<b>634,12</b>	<b>0,593</b>	<b>11,17</b>	<b>0</b>	<b>7,97</b>	<b>69,88</b>	<b>307,5</b>	<b>78,68</b>	<b>5,8</b>

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.

№ ред. 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		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
<b>Итого за обед</b>			<b>34,27</b>	<b>28,96</b>	<b>109,97</b>	<b>651,96</b>	<b>0,406</b>	<b>34,17</b>	<b>0,03</b>	<b>5,71</b>	<b>129,69</b>	<b>313,04</b>	<b>78,96</b>	<b>3,14</b>

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.

№ ред. 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						

9-й день четверг

Обед																				
№ ред. 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
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	0,027	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						
	<b>Итого за обед</b>		<b>23,87</b>	<b>21,13</b>	<b>104,31</b>	<b>581,30</b>	<b>0,55</b>	<b>11,72</b>	<b>0,03</b>	<b>5,70</b>	<b>86,23</b>	<b>253,96</b>	<b>67,78</b>	<b>4,48</b>						

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

№ ред. 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						

10-й день пятница

Обед																				
№ ред. 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
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	Макаронь 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						
	<b>Итого за обед</b>		<b>29,43</b>	<b>17,65</b>	<b>125,64</b>	<b>649,06</b>	<b>0,60</b>	<b>6,06</b>	<b>0,00</b>	<b>5,87</b>	<b>66,06</b>	<b>257,82</b>	<b>80,43</b>	<b>5,52</b>						
	<b>Среднее за обеды</b>		<b>24,83</b>	<b>22,05</b>	<b>106,66</b>	<b>606,46</b>	<b>0,61</b>	<b>20,75</b>	<b>0,01</b>	<b>5,72</b>	<b>83,99</b>	<b>301,16</b>	<b>86,84</b>	<b>6,05</b>						

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