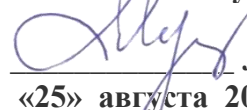


«УТВЕРЖДАЮ»

Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Мало – Шелемишевская средняя общеобразовательная школа»
Скопинского муниципального района Рязанской области


Л.И.Лунина
«25» августа 2023 г.

Примерное двухнедельное цикличное меню для организации питания учащихся в школах 7-11 лет
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Мало – Шелемишевская средняя общеобразовательная школа»
Скопинского муниципального района Рязанской области

№ по сборнику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	F	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день (понедельник)														
ЗАВТРАК														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
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
ТК	Плов с курицей	50/125	11,65	15,37	36,87	297,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,66	148,27	0,056	1,588	0,024	-	152,2	124,5	21,34	0,47
									4			6		8
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого		19,25	19,75	83,75	587,50	0,23	18,96	0,08	1,30	233,7	339,5	98,50	5,21
										1		0		
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.														

№ по сборн ику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые качества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	F	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2-й день (вторник)														
ЗАВТРАК														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
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	0,2 8
ТК	Гуляш из свинины	80/30	8,78	10,65	3,27	216,9	0,308	1,012	-	2,86	22	141,4 82	24,62 9	2,4 31
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,6	6,09	36,64	144,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,9 3	135,8 3	4,5 6
388	Напиток витаминный	200	0,68	0,28	11,76	44,55	0,012	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,6 34
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,4	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,4 2
	Итого		19,25	19,75	83,75	587,50	0,61	121,2 7	0,00	9,96	97,90	409,9 7	194,5 3	10, 53

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.

№ по сборн ику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые качества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	F	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3-й день (среда)														
ЗАВТРАК														
ПР	Йогурт с наполнителем	125	7,68	3,04	10	97,84	-	-	-	-	-	-	-	-
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
210	Каша пшённая молочная	200	8,35	16,27	25,13	254,2	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225,7 7	16,13	2,63
ТК	Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	140,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого		19,25	19,75	83,75	587,50	0,298	14,6	0,324	1,52	166,7 9	383,9 6	58,71	6,72
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.														

№ по сборн ику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	F	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4-й день (четверг)														
ЗАВТРАК														
ПР	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	0,04	0,42	8,4	15,6	12	0,54
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
ТК	Шницель рыбный (минтай)	80	8,76	5,13	12,02	142,4	0,048	0,27	-	4	34,78	130,9 6	30,61	1,15
ТК	Рис отварной	150	3,74	5,37	24,68	166,84	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	32	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого		19,25	19,75	83,75	587,50	0,189	17,5	0,08	8,22	110,9 9	286,2 9	103,3 9	6,12

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.

№ по сборнику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	F	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-й день (пятница)														
ЗАВТРАК														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
15	Сыр Российский (порциями)	15	3,48	4,42	-	54	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
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
ТК	Котлета домашняя	90	8,58	9,61	17,83	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	125,24	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,4	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого		19,25	19,75	83,75	587,5	0,39	39,00	0,04	3,63	226,68	328,44	84,02	6,29
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.														

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6-день (понедельник)														
ЗАВТРАК														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
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
ТК	Поджарка из говядины	80	10,0	10,0 7	12,76	171	0,04	1,38	-	3,48	24,36	150,95	22,92	2,3
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	2,57	26,44	146,44	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого		19,25	19,7 5	83,75	587,50	0,182	16,31	0,04	5,33	84,38	254,06	76,42	6,77

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.

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7-день (вторник)														
ЗАВТРАК														
ПР	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-
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
ТК	Котлета рыбная (минтай)	90	9,50	7,79	18,75	142,5	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
ТК	Пюре картофельное	150	2,53	8,70	12,52	176,74	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	64,29	23,23	0,86
388	Напиток витаминный	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого		19,25	19,75	83,75	587,50	0,23	128,64	0,11	8,55	126,37	247,43	81,86	3,60

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.

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
8-день (среда)														
ЗАВТРАК														
15	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,42	-	54	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,67	1,79	3,88	36,29	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
ТК	Бефстроганов из курицы	80/30	7,0	8,07	7,63	153	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,0	5,09	24,64	144,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
ТК	Кисель из 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	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30775	12,495	0,073	7,355	213,18	420,48	181,47	6,75

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.

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9-день (четверг)														
ЗАВТРАК														
ПР	Йогурт с наполнителем	125	7,68	3,04	10	97,84	-	-	-	-	-	-	-	-
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
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	50/50	5,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
304	Рис отварной с маслом сливочным	150/10	2,63	11,3	35,53	229,6	0,03	-	-	0,39	3,77	63,95	16,34	0,55
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого		19,25	19,75	83,75	587,5	0,132	5,86	0,006	3,47	76,5	276,48	87,25	2,46

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.

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10-день (пятница)														
ЗАВТРАК														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,56	6,88	49,02	0,03	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
294	Биточек куриный	90	7,34	7,76	12,93	160,8	0,16	0,72	0,0083	54,83	50,22	67	17,76	2,92
ТК	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	4,6	7,97	19,79	155,08	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	86,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого		19,25	19,75	83,75	587,50	0,54	14,04	0,10	64,54	221,08	269,97	96,09	7,18
	Среднее за завтрак		19,25	19,75	83,75	587,50	0,31	38,87	0,09	11,39	155,76	321,66	106,22	6,16
											1,00	2,06		

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.