

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Просеченская СОШ»

Ожерельева Н.Д.



«СОГЛАСОВАНО»

Начальник территориального  
отдела Управления Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по  
Рязанской области в Рязском районе  
Хомченко Е.В.

\*

## Примерное двухнедельное циклическое меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в МБОУ «Просеченская СОШ им. генерала М.Д. Скобелева»

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эквивалентная ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Ш	Гс		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1-й день, августьянык Завтрак																
1	ПРФрукт 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	7,25	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		
ТС	Плов из курицы	50/125	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5Д7	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73		
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,0244	-	152,2	124,56	21,34	0,478		
ПРХ	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42		
ПРХ	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-		
	<b>Итого</b>		26,85	21,49	111,90	736,85	0,23	18,96	0,08	1,30	233,71	339,50	98,50	5,21		

Сборник рецептур нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могиляного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи, 2015. - 544 с

№ ред. по сборнику 2015 г	Прем 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>2-й день, вторник</b>															
<b>Завтрак</b>															
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	0,28	
ТК	Гуляш из свинины	80/30	11,704	31,009	3,179	339,9	0,308	1,012	-	2,86	22	141,482	24,629	2,431	
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	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634	
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
	<b>Итого</b>		29,51	40,81	128,36	987,17	0,61	121,27	0,00	9,96	97,90	409,97	194,53	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.

№ рецептуры по сборнику 2015 г	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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>Завтрак</b>														
ПР	Творог с напоятелями мятой	100	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	Омлет натуральный	150	15,14	16,89	2,7	223,58	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225,77	16,13	2,63
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	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		30,38	44,4	202,61	669,9	0,298	14,6	0,324	1,52	166,79	383,96	58,71	6,72

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.



№ ред. по сборнику 2015 г.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В <sub>1</sub>	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>4-й день, четверг</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
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					
14	Масло сливочное (порция)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02					
ТК	Шведель рыбный (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	Рис мезанга	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53					
377	Чай с лимоном	200	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					
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-					
	<b>Итого</b>		24,5	22,53	129,18	803,38	0,189	17,5	0,08	8,22	110,99	286,29	103,39	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.: Делта, 2015. – 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Пример 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 диеты</b>															
<b>Завтрак</b>															
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	4,425	-	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	80	10,83	9,76	8,09	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	137,25	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	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого		25,84	20,61	99,62	742,53	0,59	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. Могилыного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.

№ ред. по сборнику 2015 г.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		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 поедельник</b>																
<b>Завтрак</b>																
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	7,25	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		
ПК	Поджарка из говядины	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		
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		
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-		
	<b>Итого</b>		27,47	31,4	107,36	809,53	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. Тугельяна. –М.: Дели, 2015. – 544 с.



№ реч. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
<b>7-й день вторник</b>														
<b>Завтрак</b>														
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)	80	7,76	7,21	8,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
ТК	Рагу из овощей	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	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		21,85	22,87	107,22	756,74	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.

№ рец. по сборнику 2015 г	Применение 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>Завтрак</b>															
ПР	Творог с наполнителями мягкий	100	7,68	3,04	10	97,84	-	-	-	-	-	-	-	-	
15	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,425	-	54	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15	
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	
ТК	Бефстроганов из филе куриного	80/30	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,73	0,03	1,14	37,82	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	
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	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
<b>Итого</b>			37,19	33,655	140,99	<b>950,31</b>	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. Могилянского и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.



№ рец. по сборнику 2015 г	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В		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>Завтрак</b>															
ПР	Йогурт фруктовый	100	3,6	3,1	13,8	97,5	-	-	-	-	-	-	-	-	
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	9,75	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	3,73	12,62	36,76	275,7	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	
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
	<b>Итого</b>		<b>24,61</b>	<b>21,83</b>	<b>122,48</b>	<b>776,28</b>	<b>0,132</b>	<b>5,86</b>	<b>0,006</b>	<b>3,47</b>	<b>76,5</b>	<b>276,48</b>	<b>87,25</b>	<b>2,46</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. – 544 с.

№ реп. по сборнику 2015 г.	1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Липиды вещества (г)			У	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	5			6	7	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg
		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>10-й день питания</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
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	0,056	6,88	49,02	0,03	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4		
294	Баточек куриный		80	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76	2,92		
ТК	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		150/10	5,6	11,77	26,57	234,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11		
379	Кофейный напиток с молоком		200	3,17	2,68	15,95	100,6	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		
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный		63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-		
	<b>Итого</b>			31,14	25,70	124,23	891,95	0,54	14,04	0,10	64,54	221,08	269,97	96,09	7,18		
	<b>Среднее за завтрак</b>			23,18	22,17	103,91	699,83	0,31	38,87	0,09	11,39	155,76	321,66	106,22	6,16		
				1,06	1,00	4,60						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. Тугельяна. – М.: Делта, 2015. – 544 с.