



«Утверждаю»
Директор школы: _____ А.П.Гуркин

« 20 » 09 20 24 г.

**Примерное десятидневное меню
для организации питания учащихся 1-4 классов
МОУ «Чернавская школа»
2024-2025 учебный год**

№ рецепта в бланке 2015 г	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые волокна (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Са	У	Мg	К
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1-й день, понедельником Обед														
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	0,4	0,3
72	Фрукты свежие	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	32,8	19,2	14,4	2,76
ТС	Суп картофельный с фасолью и сладкой	6/250	4,7	11,7	13,5	165,75	0,076	10,65	0,187	0,14	15,04	53,8	18,56	0,838
73	Плов из курицы	50/125	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	48,59	153,4	47,18	1,73
74	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,88	28,76	88,20	0,01	180,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
75	Чай зеленый	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
76	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		26,95	22,45	121,93	772,27	0,25	124,86	0,20	4,84	114,31	264,41	98,27	5,67

Сборник рецептурной пищи для населения - Сборник рецептурной пищи для населения по специальности "Образовательная деятельность" / Под ред. Л.А. Молчанова и В.А. Тульчина. - М.: Даш, 2015. - 544 с.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
2-й день вторник Обед														
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
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
99	Суп из овощей с говядиной	6/250	3,29	6,19	9,15	112,75	0,076	10,37	-	2,16	35,54	63,28	22,31	8,99
261/332	Печень говяжья, тушенная в соусе	80/30	20,49	11,16	2,57	217,25	0,31	39,21	-	4	24,92	46,4	22,73	21,42
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
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,08	14,18	4,4	5,14	8,95
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		34,11	25,51	119,18	857,04	0,595	84,9	0	14,3	153,78	252,43	107,67	21,61

№ 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		и	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3-й день среда Обед														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,9	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
88	Шн из свежих капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	-	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83
ПС	Котлеты домашняя	80	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
ГК	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	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		22,79	28,06	106,58	836,96	0,38	150,38	0,07	11,30	172,70	272,40	97,53	7,53

№ п/п на оборуд. по ЖИС	Имя (фамилия, инициалы) обучающегося	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4-й день четверг														
Обед														
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3
82	Борщ с капустой, картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	-	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23
TK	Гуашо из свинины	80/30	11,78	31,01	3,18	339,90	0,31	1,01	-	2,86	22,00	141,48	24,63	2,43
312	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
TK	Кисель концентрат	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
PP	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,31	16,57	6,29	0,21
PP	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		28,47	42,97	128,99	992,35	0,62	16,83	0,00	6,18	110,93	443,18	201,87	8,93

№ рец. по сборнику у 2015 г	Присл. пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
5-й день пятница Обед														
ТК	Салат из белокачанной капусты с огурцом	60	0,8	1,1	3,2	23	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	1,4	22,8	19,2	14,4	2,76
102	Суп картофельный с горохом и говядиной	6250	7,19	6,47	16,535	165,75	0,2305	5,825	-	2,465	43,365	101,1	37,135	2,261
ТК	Котлета рыбная (минтай)	80	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,05
ТК	Рис мозаика	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,1	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		27,79	20,42	138,43	844,80	0,35	12,13	0,04	9,40	117,80	331,58	106,18	7,19

№ рец. по сборнику 2015	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6-й день понедельник Обед														
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
119	Фрукт свежий	100	0,38	0,36	12,38	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,075	10,57	-	2,32	34,85	49,28	20,75	0,78
TK	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
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
119	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
119	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		27,59	29,05	122,42	856,25	0,241	20,75	0	9,56	119,23	291,97	99,02	8,467

№ рец. по оригн 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7-й день вторник Обед														
42	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
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,16	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
ВЗ	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	67250	3,50	6,12	18,93	121,25	0,15	10,68	-	2,44	50,42	67,60	27,69	1,44
289	Рагу из курицы	50/125	12,56	11,72	15,3	217	0,07	11,33	0,015	1,96	36,8	108,2	38,7	1,92
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,48	0,28	20,76	88,28	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		23,80	19,43	109,83	719,42	0,21	130,83	0,02	15,85	151,20	246,67	112,15	7,36

№ 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		В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
8-й день среда Обед														
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
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
101	Суп картофельный с пшеном и рыбой (минтай)	25/250	3,78	2,97	12,8	98,31	0,1	8,78	0,001	1,33	32,47	84,59	29,9	1,01
ТК	Бифстрогапов из филе куриного	80/30	9,2	17,07	7,17	176	0,84	0,73	0,13	1,14	32,82	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
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		28,72	27,66	144,03	889,81	0,443	26,91	0,831	6,23	129,87	417,12	280,72	11,18

№ рец. по сборнику у 2015 г	Продукт или наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	С	Д	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														
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
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	46,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
88	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	6/250	3,47	6,15	7,90	107,25	0,06	15,78	-	2,39	49,94	62,00	23,69	1,04
229	Рыба, тушенная 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
ТК	Рис отварной с маслом сливочным	150/10	3,73	12,62	36,81	275,7	0,03	-	0,04	0,39	15,17	63,95	16,34	0,55
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	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		23,49	25,03	133,99	848,3	0,203	29,01	0,05	8,01	154,96	346,91	119,29	5,973

№ рецептуры сборник № 2015	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10-й день питания Обез														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	9,4	15,6	12	0,54
107	Сметана сливочная	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
36	Рис отваренный длиннозерный с говядиной	6/250	3,72	6,30	11,98	124,75	0,18	8,38	-	0,13	29,84	69,73	25,74	1,14
204	Шницель из свинины	80	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76	2,92
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,97	86,6	27,75	1
388	Напиток из плодов ананасовых	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
107	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
107	Хлеб ржаной из пшеницы твердой	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		28,33	22,46	123,65	735,22	0,49	143,76	0,08	58,91	173,95	278,14	107,38	9,28
	Среднее за обед		27,20	24,30	124,52	835,26	0,38	73,87	0,05	14,38	139,87	315,48	127,18	9,91
			1	1	4,6						1	2,25		