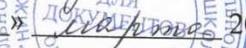


УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Нижнесуэтуцкая СШ»


_____ О.В. Форсель

« 26 »  20 21 г.



**Примерное циклическое меню
для организации питания
учащихся 6 до 11 лет
(весенний период)**

с. Нижний Суэтуц, 2021 год

Циклическое десятидневное меню для организации питания в школе с 6 до 11 лет

Сезон: весенний

Литература: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под редакцией М.П. Могильного 2005г. 628 стр.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества(мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Fe	Р	Mg
1 день														
Завтрак														
173	1.Каша вязкая пшениная молочная	150	10,5	12,5	54,0	356,0	0,21	2,6	0,30	0,17	248,34	0,30	260,82	56,52
382	2.Какао с молоком	200	3,1	3,9	19,74	149	0,03	1,0	0,28	0,00	121,66	0,28	194,75	34,8
15	3. Сыр порциями	8	1,84	2,32	0,00	28,80	0,00	0,16	0,04	0,03	80,00	0,04	42,3	4,00
ГП	4.Хлеб ржаной	30	3,4	0,6	23,2	108	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
ГП	5.Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,30	119	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,60	32,5	7,00
Обед														
33	Салат из свеклы с чесноком и сыром	70	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0,00	0,00	35,15	1,33	40,94	20,90
102	2. Суп картофельный с бобовыми	200	17,81	11,35	28,36	281	0,43	20,8	0,11	1,75	60,4	0,11	157,36	58,68
ПФ	3. 3.Котлета куриная « Курочка Ряба»	100	13,08	21,67	16,58	314,17	0,05	1,6	0,18	0,16	11,15	0,18	175,32	31,47
203	4. Макароны изделия отварные с маслом	150	5,87	8,87	39,10	264,00	0,10	0,00	0,03	0,10	11,84	0,03	50,62	9,00
389	5.Сок персиковый	200	1		18,2	76	0,02	4,0	0,02	0,00	14	0,6	14	8,0
ГП	6.Хлеб пшеничный	40	7,60	0,80	48,60	238	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	65	14
ГП	7.Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	17,10	90	0,09	0,00	0,04	0,00	17,50	1,95	79	23,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			72,73	69,1	297,54	2117,87	11,10	44,02	2,09	2,26	782,43	5,07	1247,	296,

	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Fe	Mg	Р
2 день														
Завтрак														
173	1. Каша вязкая рисовая молочная	150	8,02	15,00	44,01	312,00	0,10	2,60	3,00	0,16	241,76	0,51	45,08	232,06
376	2. Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,00	57	0,00	--	0,01	0,00	5,25	2,90	4,40	8,24
ГП	3. Хлеб ржаной	30	4,08	0,72	27,84	129	10	--	0,60	--	18	1,38	23,50	32,5
ГП	4. Хлеб пшеничный	30	2,00	0,00	15,00	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	7,00	20,00
14	5. Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	32,50	0,00	0,00	0,04	0,03	0,60	0,01	0,04	0,95
15	6. Сыр порциями	8	1,84	2,32	0,00	28,80	0,00	0,16	0,04	0,03	80,00	0,09	5,00	42,30
Обед														
53	1. Салат из свеклы и зеленого горошка	70	11,56	8,4	30,09	234,73	0,4	4,05	7,91	0,01	73,66	5,48	56,78	170,04
88	2. Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	200	10,98	11,64	12,54	85	0,22	60,86	0,09	1,41	63,99	3,22	31,54	75,08
437- Лапш . 2004 г.	3. Гуляш из мяса говядины	100	6,03	12,54	4,64	125	0,05	0,42	0,00	0,05	0,00	1,93	37,8	179
302	4. Каша гречневая рассыпчатая	150	10,25	10,10	50,37	258,75	0,01	0,00	0,05	0,09	27,22	5,53	13,55	245,12
349	5. Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	31,80	130,0	0,02	0,80	0,04	0,70	32,40	0,70	21,00	29,20
ГП	6. Хлеб пшеничный	40	7,60	0,80	48,60	238,00	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	5,60	65,00
ГП	7. Хлеб ржаной	30	4,08	0,72	27,84	129	10	--	0,04	0,00	18	1,38	14,10	79
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			67,23	66,42	307,77	1830,78	20,53	75,26	4,13	4,06	573,68	18,32	197,28	938,05

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Fe	Р	Mg
3 день														
ЗАВТРАК														
54-2к-2020	1.Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	11	46,2	312,2	0,03	0,17	0,7	0,3	141	1,8	154	36
376	2. Чай с лимоном	200	0,2	0,05	15,00	57,00	0,00	0,00	0,01	0,10	5,25	2,90	8,24	4,40
14	3. Масло сливочное порциями	5	0,05	8,25	0,08	65,00	0,03	0,03	0,04	0,00	120,3	0,03	0,95	0,04
ГП	4. Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,30	119,00	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	0,50	20	7,00
ГП	5. Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	17,10	90,00	0,09	0,00	0,40	0,00	17,50	1,95	79	23,50
Обед														
54	1. Салат из свеклы с яблоками	70	1,07	4,7	10,6	86,41	0,02	0,01	2,13	9,16	33,86	1,55	30,78	16,7
96	2. Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	200	10,15	10,93	25,68	252	0,33	1,31	0,12	25	15,31	1,38	111,60	45,68
232	3. Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	12	18,8	20	297,2	16,10	0,01	0,18	2,53	63,07	1,90	313,82	46,65
312	4. Картофельное пюре	150	3,71	7,83	17,20	156,52	0,16	0,12	0,14	21,43	45,56	1,18	103,59	42,19
ГП	5. Хлеб пшеничный	40	7,60	0,80	48,60	238,00	0,11	--	0,03	0,00	20,00	1,10	65	14
ГП	6. Хлеб ржаной	30	4,08	0,72	27,84	129	1,0	0,00	0,04	--	18	1,38	79	23,5
648	Кисель из концентратов	200	0,00	0,00	15,3	49,6	0,02	0,03	0,00	5,6	3,2	0,00	15,8	2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			53,16	64,08	267,90	1851,93	18,15	3,13	15,47	85,18	759,1	22,18	1177,63	214,97

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Fe	Mg	Р
4 день														
Завтрак														
3	1.Каша жидкая молочная из манной крупы	150	7,68	10,73	49,8	240	0,1	0,16	0,3	1,0	158,5	1,33	56,52	209,53
376	2. Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57	0,000	0,000	0,01	0,10	22,00	2,90	4,40	8,24
15	3. Сыр порциями	8	1,84	2,32	0,00	28,80	0,00	0,03	0,04	0,16	80,00	0,09	4,00	42,3
ГП	4.Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	17,10	90,00	0,09	0,00	0,04	--	17,50	1,95	4,00	79
ГП	5.Хлеб пшеничный	40	2,00	0,00	15,00	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00		20
Обед														
Г.П.	1.Зеленый горошек	70	3,1		6,5	38,4	0,4	4,05	7,91	0,01	73,66	5,48	56,78	170,04
103	2.Суп картофельный с макаронными изделиями	200	11,93	7,94	23,86	212	0,09	2,19	0,17	4,23	32,25	1,33	39,61	318,63
289	3.Рагу овощное с курицей	180	29,56	31,11	2,63	343	0,08	3,18	0,12	29,23	54,1	2,27	46,62	122,85
349	5.Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	31,80	130,0	0,02	0,80	0,04	0,70	32,40	0,70	21,00	29,20
ГП	5.Хлеб пшеничный	40	7,60	0,80	48,60	238	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	5,60	65
ГП	6.Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	17,10	90	0,09	0,00	0,04	0,00	17,50	1,95	14,10	79
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			71,07	54,10	227,39	1538,20	0,70	6,34	1,89	73,53	669,49	14,82	270,59	1927,89

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Fe	Mg	Р
5 ДЕНЬ														
Завтрак														
173	1.Каша вязкая пшеничная молочная	150	9,57	15,10	42,79	316,80	0,16	0,17	0,32	2,6	252,85	1,6	0,30	260,82
382	2.Какао с молоком	200	6,25	6,63	29,81	170	0,070	0,05	0,28	2,34	219,15	0,90	0,28	194,75
ГП	3.Хлеб пшеничный	30	2,00	0,00	15,00	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	20,00
ГП	4.Хлеб ржаной	30	3,4	0,6	23,2	108	0,08	0,00	0,02	--	15	1,25	0,40	79
14	5.Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	32,50	0,00	0,03	0,04	0,00	0,60	0,01	0,04	0,95
15	6. Сыр порциями	8	1,84	2,32	0,00	28,80	0,00	0,03	0,04	0,16	0,03	0,09	0,04	42.30
Обед														
82	2.Борщ с капустой свежей и картофелем, с мясом и со сметанной	200	3,21	9,22	21,26	150	0,24	1,66	0,09	74,96	64,53	14,12	0,10	89,95
492	4.Плов из птицы	150	14,5	13,86	25,09	285	0,18	0,08	1,69	0,28	71,2	1,24	43,2	64,7
648	6. Кисель из концентратов	200	0,0	0,00	15,3	49,60	0,02	0,00	0,00	4,00	14,00	0,60	0,02	14,00
ГП	7.Хлеб ржаной	40	4,08	0,72	27,84	54,00	0,05	0,00	0,02	0,00	18	1,38	0,02	47,40
ГП	8.Хлеб пшеничный	30	7,60	0,80	48,60	90,00	0,36	0,00	0,01	0,00	20,00	1,95	0,01	26,00
	9.Банан	100	1,5	0,5	21	144	0,04	0,005	0,83	10,00	8	0,6	42	562,99
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			53,98	53,88	269,93	1499,70	1,22	3,425	15,83	148,15	1018,02	28,09	1,4602	1209,12

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые	Энерге	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
---	-------------	-------	---------	--------	--------------	--------------------------

рецептуры	Наименование блюда	Порции (г)	Б	Ж	У	энергетическая Ценность (ккал)	В1	С	Е	А	Са	Fe	Mg	Р
6 ДЕНЬ														
Завтрак														
223	1.Суп молочный рисовый	200	4,82	1,02	16,83	132,4	41,25	0,81	0,48	11,03	119,25	8,78	26,00	52,88
382	2.Какао с молоком	200	6,25	6,63	29,81	170,00	0,70	0,00	0,28	0,05	219,15	0,90	34,80	194,75
14	5.Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	32,50	0,00	0,03	0,04	0,00	0,60	0,01	0,04	0,95
ГП	4. Хлеб ржаной	30	4,8	0,72	27,84	129	10	0,05	0,02	0,00	18	1,38	14,10	47,40
ГП	5.Хлеб пшеничный	40	3,80	0,6	25,8	126,00	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	0,50	0,04	32,50
Обед														
33	Салат из свеклы с чесноком и сыром	70	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0,00	0,00	35,15	1,33	40,94	20,90
108	2.Суп картофельный с клецками	200	9,67	9,87	19,26	163,92	0,15	13,10	0,17	2,49	41,29	1,45	39,66	318,63
203	3.Макаронные изделия отварные	150	4,89	7,39	32,58	220,00	0,08	0,00	0,03	0,08	9,87	0,77	7,50	42,18
П.Ф.	4.Котлета домашняя	10	10,2	9,9	26,4	236,5	0,08	1,12	0,18	0,16	32,66	1,29	26,23	175,32
389	6.Сок яблочный	200	1,00	--	11,7	94	0,02	0,00	0,02	4,0	16	0,04	0,02	14,00
ГП	6.Хлеб пшеничный	40	7,60	0,80	48,60	238	0,11	0,00	0,01	0,00	20,00	1,10	5,60	26
ГП	7. Хлеб ржаной	30	4,8	0,72	27,84	129	10	0,05	0,02	0,00	18	1,38	14,10	47,40
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			59,29	47,87	275,06	1765,22	52,51	42,48	1,27	14,727	567,23	17,67	188,07	963,80

№	Прием пищи,	Мас	Пищевые	Энерге	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
---	-------------	-----	---------	--------	--------------	--------------------------

рецепту ры	Наименование блюда	са Пор ции (г)				тическа я Ценнос ть (ккал)								
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Ca	Fe	P	Mg
7 день														
Завтрак														
175	1.Каша вязкая молочная из риса и пшена	150	3,16	4,48	17,04	120,80	0,06	0,17	3,00	0,27	63,26	0,40	0,30	260,82
376	2.Чай с лимоном	200	0,20	--	15,00	57	0,00	0,00	0,01	0,10	5,25	2,90	0,01	8,24
ГП	3.Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,30	119	0,05	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	20
ГП	4.Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	17,10	90,00	0,09	0,00	0,02	0,00	17,50	1,95	0,40	79
15	5.Сыр порциями	8	1,84	2,32	0,00	28,80	0,23	0,03	0,04	0,16	80,00	0,09	0,04	42,3
Обед														
53	1. Салат из свеклы и зеленого горошка	70	11,56	8,4	30,09	234,73	0,4	4,05	7,91	0,01	73,66	5,48	56,78	170,04
97, 226	2.Суп картофельный рыбный	200	7,06	5,88	26,16	190,56	0,22	1,28	0,16	27,77	32,12	1,69	150,38	47,71
302	3.Каша гречневая рассыпчатая	150	8,54	8,42	41,98	215,63	0,01	0,08	0,04	0,00	22,68	4,61	0,04	204,27
288	4.Курица (голень)отварная	100	20,35	15,18	1,63	133,92	0,03	0,23	0,13	0,35	26,04	1,47	0,11	141,67
331	5. Соус сметанный с томатом	20	0,48	2,95	2,30	38,00	0,01	0,03	0,01	0,04	6,61	0,06	0,01	4,54
349	5.Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	31,80	130,0	0,02	0,80	0,04	0,70	32,40	0,70	21,00	29,20
ГП	8.Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,00	0,01	0,00	8,00	1,95	0,02	26,0
ГП	9. Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54	0,04	0,00	0,02	0,00	10,50	1,17	0,02	47,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			65,81	49,31	237,1	2348,53	0,81	1,87	3,48	43,35	547,48	18,35	241,41	1006,74

№	Прием пищи,	Масс	Пищевые	Энерге	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
---	-------------	------	---------	--------	--------------	--------------------------

рецепту ры	Наименование блюда	а Порц ии (г)	Б	Ж	У	тическ ая Ценнос ть (ккал)	В1	А	Е	С	Са	Fe	Mg	Р
8 день														
Завтрак														
120	1.Суп молочный с макаронными изделиями	150	6,59	8,19	29,51	150,00	0,06	0,08	0,17	1,95	105,58	0,47	0,17	122,18
376	2.Чай с молоком	200	0,20	0,00	15,00	57,00	0,00	0,00	0,01	0,10	5,25	2,90	0,01	8,24
ГП	3.Хлеб пшеничный	30	2,00	0,00	15,00	63,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	20,00
ГП	4.Хлеб ржаной	30	3,4	0,6	23,2	108	0,08	0,00	0,02	--	15	1,15	0,40	79,00
14	5.Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	32,50	0,00	0,03	0,04	0,00	0,60	0,01	0,04	0,95
Обед														
54	1. Салат из свеклы с яблоками	70	1,07	4,7	10,6	86,41	0,02	0,01	2,13	9,16	33,86	1,55	30,78	16,7
104	2.Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	9,13	12,29	19,80	196,30	0,07	1,36	0,10	1,48	40,74	1,27	0,1	145,48
292	3.Птица, тушенная в соусе с овощами	150	10,21	10,10	50,37	258,75	0,01	0,08	0,14	0,00	27,22	5,53	0,04	204,27
330	4.Соус сметанный	20	0,32	1,97	1,53	25,33	0,01	0,03	0,01	0,04	4,41	0,04	0,01	4,54
376	5.Чай с сахаром	200	0,20	0,05	0,28	57	0,00	0,00	0,00	0,10	5,25	2,90	0,01	8,24
ГП	6.Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,00	0,01	0,00	8,00	1,95	0,01	26,00
ГП	7.Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,00	0,00	0,00	0,02	0,00	10,50	1,17	0,02	47,40
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			25,95	42,71	195,03	1183,49	13,71	2,32	0,55	32,48	266,09	18,21	14,25	710,07

№	Прием пищи,	Мас	Пищевые	Энерге	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
---	-------------	-----	---------	--------	--------------	--------------------------

рецептуры	Наименование блюда	са Порции (г)	Б	Ж	У	тическая Ценность (ккал)	В1	А	Е	С	Са	Fe	Mg	Р
9 ДЕНЬ														
Завтрак														
173	1.Каша вязкая пшеничная молочная	150	10,5	12,5	54,0	356,0	0,21	2,6	0,30	0,17	248,34	0,30	260,82	56,52
382	2.Какао с молоком	200	6,25	6,63	29,81	170,00	0,70	0,00	0,28	0,05	219,15	0,90	34,80	194,75
ГП	3.Хлеб ржаной	30	3,4	0,6	23,2	108	0,08	0,05	0,40	0,00	15	1,15	0,01	23,70
ГП	4.Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,30	119	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,50	0,01	32,5
15	5. Сыр порциями	8	2,30	2,90	0,00	60,00	0,00	0,03	0,04	0,16	100	0,11	0,04	42,30
Обед														
Г.П.	1.Зеленый горошек	70	3,1		6,5	38,4	0,4	4,05	7,91	0,01	73,66	5,48	56,78	170,04
84	2.Борщ с фасолью и картофелем	200	3,21	9,22	21,26	150,00	0,09	1,66	0,09	32,04	79,40	1,97	0,1	89,95
291	3. Плов из курицы	180	12,79	15,58	44,67	264,00	0,10	1,92	0,13	0,00	11,84	0,92	0,13	193,71
349	5.Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	31,80	130,0	0,02	0,80	0,04	0,70	32,40	0,70	21,00	29,20
ГП	5.Хлеб ржаной	40	4,08	0,72	27,84	129	10	0,00	0,04	--	18	1,38	0,02	47,40
ГП	6.Хлеб пшеничный	30	7,60	0,80	48,60	238,00	0,11	--	0,03	0,00	20,00	1,10	0,02	26,00
386	8.Кисломолочный продукт	200	2,8	3,2	4,1	112,8	0,00	0,00	14	1,30	120	0,00	90	0,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			60,39	52,55	316,08	1875,20	10,71	3,90	2,62	135,28	878,41	13,88	1,41	1075,48

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Fe	Mg	Р
10 ДЕНЬ														
Завтрак														
177	1.Каша вязкая рисовая молочная	150	8,02	15,00	44,01	312,00	0,10	0,16	3,00	2,60	241,76	0,50	3,00	232,06
14	5.Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	32,50	0,00	0,03	0,04	0,00	0,60	0,01	0,04	0,95
ГП	3.Хлеб ржаной	30	3,4	0,6	23,2	108	0,08	0,00	0,40	0,00	17,50	1,95	0,04	79,00
ГП	4.Хлеб пшеничный	30	7,60	0,80	48,60	238	0,11	--	0,03	0,00	20,00	1,10	0,03	65,00
382	5.Какао с молоком	200	3,1	3,9	19,74	149	0,03	0,05	0,28	1,0	219,15	0,90	0,00	194,75
Обед														
99	2.Суп из овощей с мясом	200	9,32	8,50	17,27	159,24	0,13	1,45	0,10	31,11	55,24	1,31	0,10	85,10
227	3. Рыба припущенная	100	16,92	4,03	0,33	121,00	13,42	0,01	0,18	2,11	52,56	1,60	0,15	261,52
312	4.Картофельное пюре	150	4,74	10	21,98	200	0,20	0,12	0,18	27,38	58,21	1,51	0,14	103,59
330	5.Соус сметанный	20	0,32	1,97	1,53	25,33	0,01	0,03	0,01	0,04	4,41	0,04	0,01	4,54
648	6. Кисель из концентратов	200	0,0	0,00	15,3	49,60	0,02	0,00	0,00	4,00	14,00	0,60	0,02	14,00
	7.Яблоко	100	0,00	0,00	0,00	129	0,02	0,00	0,00	4,0	14,0	0,6	0,02	14
ГП	8.Хлеб ржаной	40	4,08	0,72	27,84	129	10	0,00	0,04	--	18	1,38	0,04	79,00
ГП	9.Хлеб пшеничный	30	7,60	0,80	48,60	238	0,11	--	0,03	0,00	20,00	1,10	0,03	65,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			65,13	50,45	268,44	1546,17	24,17	3,46	18,43	100,75	853,56	12,02	3,56	782,69