

УТВЕРЖДАЮ.

И.о. директора школы _____ М.В.Александрова



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
МБОУ «КРАСНООКТЯБРЬСКАЯ СШ»

НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

№	№ рецептур	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Минеральные в-ва мг витамины мг							
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A

1-й день

Завтрак

1	42	Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,0	36,4	88,0	3,5	50,0	0,1	0,0	0,07	26,0
2	168	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная гречневая	210	6,21	5,28	32,79	203	12,20	98,1	147,7	3,32	0,15	0,0	20,0
3	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
4	Пр 1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0	0	0	0
5	41	Масло сливочное порциями	10	0,0	8,2	0,1	75,0	1,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	59,0
		Итого	560	11,41	16,67	71,45	459,72	117,2	101,6	275,5	6,02	0,18	10,7	105

2-й день

Завтрак

1	41	Масло сливочное порциями	10	0,0	8,2	0,1	75,0	1,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	59,0
2	438	Омлет натуральный	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	114,2	19,5	260,5	2,96	0,1	0,25	345,0
3	951	Кофейный напиток на молоке	200	0	2,7	25,9	89,25	145	4	50	0,1	0,04	1,3	0
4	пр	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	495	17,15	33,3	65,89	550,5	272,2	25,5	340,5	4,56	1,1	16,55	404

3-й день**Завтрак**

1	41	Масло сливочное порциями	10	0.0	8.2	0.1	75.0	1.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	59.0
2	694	Пюре картофельное	200	0	22.3	27	215.0	29.4	1.35	0.8	2.09	0.06	0.75	0.03
3	255	Котлеты рыбные п\ф	100	13.3	4.7	9.59	133.7 5	53.38	30.0	183. 5	0.74	0.09	0.43	26.2 5
	377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	14.2	2.4	0	0.36	0	2.83	0
4	пр	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	640	16,51	109,26	137,1 5	575,0 7	113,9 8	39,75	234, 3	3,24	0,2	13,0 1	85,5 5

4 день**Завтрак**

1	219	Сырники из творога	150	1.01	8.85	22	250.2 5	169.8 7	17.27	5.67	0	0	12	0.2
2	41	Масло сливочное порциями	10	0.0	8.2	0.1	75.0	1.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	59.0
3	382	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	122.0	14.0	90.0	0.56	0.04	1.3	0.01
5	пр	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	490	7,21,35	21,01	72,15	587,7 7	302,8 7	31,27	173, 47	2,76	0,07	23,3	59,3

5-й день**Завтрак**

1	204	Макаронны отварные с сыром	125\20	12.41	8.5	53.04	326.6 9	193.6 4	20.85	159. 03	1.45	0.15	0.47	0.1
2	41	Масло сливочное порциями	10	0.0	8.2	0.1	75.0	1.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	59.0
3														
4	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,0	28.0	6.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0
5	пр	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	485	15,49	16,94	139,4	623,4 6	212.6 4	22.85	187. 03	3.35	0.21	15.4 7	59.1

6-й день**Завтрак**

1	41	Масло сливочное порциями	10	0.0	8.2	0.1	75.0	1.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	59.0
2	1	Каша пшенная	200	5,63	8,8	72,4	314.2 8	192.2	23.06	1.18	117	0.17	0.54	0.17
3	951	Кофейный напиток на молоке	200	0	2.7	25.9	89.25	145	4	50	0.1	0.04	1.3	0
4	42	Сыр порционно	10	2.32	2.95	0.0	36.4	88.0	3.5	50.0	0.1	0.0	0.07	26.0
5	пр	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	540	11,03	22,89	183,6 6	634,2 5	442.2	36.56	151. 18	117.7	0.26	10.9 1	85.1 7

7-й день

Завтрак

1	41	Масло сливочное порциями	10	0.0	8.2	0.1	75.0	1.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	59.0
2	168	Каша «дружба» вязкая	200	7.4	7.5	11	212.8 3	133	12	21	0.45	0.0	1.3	0.0
3	377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	14.2	2.4	0	0.36	0	2.83	0
5	пр	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	540	10,21	15,96	50,86	467,1 5	158.2	14.4	98.8	3.01	0.03	14.1 3	59.0

8-й день

Завтрак

1	93	Каша из овсяных хлопьев геркулес молочная	200	7.95	0	30	197.2 2	150	0	23	1.53	0.23	1.4	0.08
2	382	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	122.0	14.0	90.0	0.56	0.04	1.3	0.01
3	41	Масло сливочное порциями	10	0.0	8.2	0.1	75.0	1.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	59.0
4	42	Сыр порционнно	10	2.32	2.95	0.0	36.4	88.0	3.5	50.0	0.1	0.0	0.07	26.0
5		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70.	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	550	16,67	15,11	127,8 5	571,8 2	373.0	19.5	193. 0	3.69	0.33	16.7 7	85.0 9

9-й день**Завтрак**

1	679	Каша рассыпчатая гречневая	200	9.94	7.48	47.78	307.26	17.3	90.0	278.0	5.26	0.24	0.0	0.02
2	608	Котлеты п\ф	80	12.44	9.24	12.56	183.0	35.0	25.7	133.1	1.2	0.08	0.12	23.0
3	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,0	28.0	6.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0
5	пр	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0	0	0	0
			610	24.9	16.96	98.9	635.6	68.3	115.7	486.9	9.06	0.35	10.12	23.02

10-й день**Завтрак**

1	41	Масло сливочное порциями	10	0.0	8.2	0.1	75.0	1.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	59.0
2		Макаронные изделия отварные	180	0.1	2	15	228.4	3	0	0	0	0	12	0.3
3	608	Биточки п\ф	80	12.44	9.24	12.56	183.0	35.0	25.7	133.1	1.20	0.1	0.15	28.75
4	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,0	28.0	6.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0
5		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70.3	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	600	15,62	17,88	72,2	792,5	54.3	27.7	163.1	3.1	0.16	27.15	88.05

Используемая литература:

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» авторы-составители: А. И. Здобнов, В.А. Цыганенко. ООО «Издательство Арий», 2010 г.

Методические рекомендации МР №2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций» -М.,2020

«Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания» ООО Фирма

«Партнёр», 2010 г. Составители: Маннанова Н.А., Елпаева А.В., Хасанова Р.З., Матюшко В.С., Пичугина А.Ф.

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2014.

**Примерное десятидневное цикличное меню
для организации питания обучающихся 1-4 классов
в МБОУ «Краснооктябрьская СШ»
на 2023-2024 учебный год**

№	№ рецептур	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Минеральные в-ва мг витамины мг							
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A

1-й день

Завтрак

1	42	Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,0	36,4	88,0	3,5	50,0	0,1	0,0	0,07	26,0
2	168	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная гречневая	210	6,21	5,28	32,79	203	12,20	98,1	147,7	3,32	0,15	0,0	20,0
3	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
4	Пр 1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0	0	0	0
5	41	Масло сливочное порциями	10	0,0	8,2	0,1	75,0	1,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	59,0
5	847	Фрукт яблоко	100	0,4	0,0	9,8	47,0	10,0	0,0	75,8	2,2	0,03	10,0	0,0
		Итого	560	11,41	16,67	71,45	459,72	117,2	101,6	275,5	6,02	0,18	10,7	105

2-й день

Завтрак

1	41	Масло сливочное порциями	10	0,0	8,2	0,1	75,0	1,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	59,0
2	438	Омлет натуральный	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	114,2	19,5	260,5	2,96	0,1	0,25	345,0
3	951	Кофейный напиток на молоке	200	0	2,7	25,9	89,25	145	4	50	0,1	0,04	1,3	0
4	пр	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76		0	0	0	0	0	0	0

							70,32							
5	847	Фрукт апельсин	100	0.6	0.0	57.5	48.0	12.0	2.0	28.0	1.5	0.06	15.0	0.0
		Итого	495	17,15	33,3	65.89	550,5	272.2	25.5	340,5	4.56	1.1	16.5	404

3-й день

Завтрак

1	41	Масло сливочное порциями	10	0.0	8.2	0.1	75.0	1.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	59.0
2	694	Пюре картофельное	200	0	22.3	27	215.0	29.4	1.35	0.8	2.09	0.06	0.75	0.03
3	255	Котлеты рыбные п/ф	100	13.3	4.7	9.59	133.7	53.38	30.0	183.5	0.74	0.09	0.43	26.25
	377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	14.2	2.4	0	0.36	0	2.83	0
4	пр	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0	0	0	0
5	847	Фрукт банан	100	0.8	0.0	70.5	49.0	16.0	6.0	48.0	0.5	0.05	9.0	0.0
		Итого	640	16,51	109,26	137,15	575,07	113.98	39.75	234,3	3.24	0.2	13.01	85.55

4-й день

Завтрак

1	219	Сырники из творога	150	1.01	8.85	22	250.25	169.87	17.27	5.67	0	0	12	0.2
2	41	Масло сливочное порциями	10	0.0	8.2	0.1	75.0	1.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	59.0
3	382	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	122.0	14.0	90.0	0.56	0.04	1.3	0.01
4	847	Фрукт яблоко	100	0.4	0.0	9.8	47.0	10.0	0.0	75.8	2.2	0.03	10.0	0.0
5	пр	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	490	7.21,35	21,01	72,15	587,77	302.87	31.27	173,47	2.76	0.07	23.3	59.3

5-й день

Завтрак

1	204	Макароны отварные с сыром	125\20	12.41	8.5	53.04	326.6	193.6	20.85	159.	1.45	0.15	0.47	0.1
---	-----	---------------------------	--------	-------	-----	-------	-------	-------	-------	------	------	------	------	-----

							9	4		03				
2	41	Масло сливочное порциями	10	0.0	8.2	0.1	75.0	1.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	59.0
3														
4	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,0	28.0	6.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0
5	пр	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0	0	0	0
6	847	Фрукт апельсин	100	0.6	0.0	57.5	48.0	12.0	2.0	28.0	1.5	0.06	15.0	0.0
		Итого	485	15,49	16,94	139,4	623,4	212.6	22.85	187.03	3.35	0.21	15.4	59.1
							6	4					7	

6-й день

Завтрак

1	41	Масло сливочное порциями	10	0.0	8.2	0.1	75.0	1.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	59.0
2	1	Каша пшенная	200	5,63	8,8	72,4	314.2	192.2	23.06	1.18	117	0.17	0.54	0.17
3	951	Кофейный напиток на молоке	200	0	2.7	25.9	89.25	145	4	50	0.1	0.04	1.3	0
4	42	Сыр порционно	10	2.32	2.95	0.0	36.4	88.0	3.5	50.0	0.1	0.0	0.07	26.0
5	пр	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0	0	0	0
6	847	Фрукт банан	100	0.8	0.0	70.5	49.0	16.0	6.0	48.0	0.5	0.05	9.0	0.0
		Итого	540	11,03	22,89	183,6	634,2	442.2	36.56	151.18	117.7	0.26	10.9	85.1
							6	5					1	7

7-й день

Завтрак

1	41	Масло сливочное порциями	10	0.0	8.2	0.1	75.0	1.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	59.0
2	168	Каша «дружба» вязкая	200	7.4	7.5	11	212.8	133	12	21	0.45	0.0	1.3	0.0
3	377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	14.2	2.4	0	0.36	0	2.83	0
4	847	Фрукт яблоко	100	0.4	0.0	9.8	47.0	10.0	0.0	75.8	2.2	0.03	10.0	0.0
5	пр	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	540	10,21	15,96	50,86	467,1	158.2	14.4	98.8	3.01	0.03	14.1	59.0
							5						3	

8-й день**Завтрак**

1	93	Каша из овсяных хлопьев геркулес молочная	200	7.95	0	30	197.2 2	150	0	23	1.53	0.23	1.4	0.08
2	382	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	122.0	14.0	90.0	0.56	0.04	1.3	0.01
3	41	Масло сливочное порциями	10	0.0	8.2	0.1	75.0	1.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	59.0
4	42	Сыр порционно	10	2.32	2.95	0.0	36.4	88.0	3.5	50.0	0.1	0.0	0.07	26.0
5		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70.	0	0	0	0	0	0	0
6	847	Фрукт апельсин	100	0.6	0.0	57.5	48.0	12.0	2.0	28.0	1.5	0.06	15.0	0.0
		Итого	550	16,67	15,11	127,8	571,8	373.0	19.5	193.	3.69	0.33	16.7	85.0
						5	2			0			7	9

9-й день**Завтрак**

1	679	Каша рассыпчатая гречневая	200	9.94	7.48	47.78	307.2 6	17.3	90.0	278. 0	5.26	0.24	0.0	0.02
2	608	Котлеты п\ф	80	12.44	9.24	12.56	183.0	35.0	25.7	133. 1	1.2	0.08	0.12	23.0
3	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,0	28.0	6.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0
4	847	Фрукт яблоко	100	0.4	0.0	9.8	47.0	10.0	0.0	75.8	2.2	0.03	10.0	0.0
5	пр	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0	0	0	0
			610	24.9	16.96	98.9	635.6	68.3	115.7	486.	9.06	0.35	10.1	23.0
										9			2	2

10-й день**Завтрак**

1	41	Масло сливочное порциями	10	0.0	8.2	0.1	75.0	1.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	59.0
2		Макаронные изделия отварные	180	0.1	2	15	228.4	3	0	0	0	0	12	0.3

3	608	Биточки п\ф	80	12.44	9.24	12.56	183.0	35.0	25.7	133.1	1.20	0.1	0.15	28.75
4	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,0	28.0	6.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0
5		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70.3		0	0	0	0	0	0
	847	Фрукт апельсин	100	0.6	0.0	57.5	48.0	12.0	2.0	28.0	1.5	0.06	15.0	0.0
		Итого	600	15,62	17,88	72,2	792,5	54.3	27.7	163.1	3.1	0.16	27.15	88.05

Используемая литература:

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» авторы-составители: А. И. Здобнов, В.А. Цыганенко. ООО «Издательство Арий», 2010 г.

Методические рекомендации МР №2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций» -М.,2020

«Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания» ООО Фирма

«Партнёр», 2010 г. Составители: Маннанова Н.А., Елпаева А.В., Хасанова Р.З., Матюшко В.С., Пичугина А.Ф.

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2014.