

УТВЕРЖДАЮ.

Директор школы \_\_\_\_\_ Н.И.Ерохова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ  
МБОУ «КРАСНООКТЯБРЬСКАЯСШ»

НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

**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
		<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>11,41</b>	<b>16,67</b>	<b>71,45</b>	<b>459,72</b>	<b>117,2</b>	<b>101,6</b>	<b>275,5</b>	<b>6,02</b>	<b>0,18</b>	<b>10,7</b>	<b>105</b>

**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
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
		<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>17,15</b>	<b>33,3</b>	<b>65,89</b>	<b>550,5</b>	<b>272,2</b>	<b>25,5</b>	<b>340,5</b>	<b>4,56</b>	<b>1,1</b>	<b>16,55</b>	<b>404</b>

**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	133.75	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	<b>640</b>	<b>16,51</b>	<b>109,26</b>	<b>137,15</b>	<b>575,07</b>	<b>113,98</b>	<b>39,75</b>	<b>234,3</b>	<b>3,24</b>	<b>0,2</b>	<b>13,01</b>	<b>85,55</b>

**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	<b>490</b>	<b>7,21,35</b>	<b>21,01</b>	<b>72,15</b>	<b>587,77</b>	<b>302,87</b>	<b>31,27</b>	<b>173,47</b>	<b>2,76</b>	<b>0,07</b>	<b>23,3</b>	<b>59,3</b>

**5-й день**

**Завтрак**

1	204	Макароны отварные с сыром	125\20	12.41	8.5	53.04	326.69	193.64	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
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	<b>485</b>	<b>15,49</b>	<b>16,94</b>	<b>139,4</b>	<b>623,46</b>	<b>212,64</b>	<b>22,85</b>	<b>187,03</b>	<b>3,35</b>	<b>0,21</b>	<b>15,47</b>	<b>59,1</b>

**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 пшеничная	200	5,63	8,8	72,4	314,28	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	<b>540</b>	<b>11,03</b>	<b>22,89</b>	<b>183,66</b>	<b>634,25</b>	<b>442.2</b>	<b>36.56</b>	<b>151.18</b>	<b>117.7</b>	<b>0.26</b>	<b>10.91</b>	<b>85.17</b>

**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	212.83	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	<b>540</b>	<b>10,21</b>	<b>15,96</b>	<b>50,86</b>	<b>467,15</b>	<b>158.2</b>	<b>14.4</b>	<b>98.8</b>	<b>3.01</b>	<b>0.03</b>	<b>14.13</b>	<b>59.0</b>

**8-й день****Завтрак**

1	93	Каша из овсяных хлопьев геркулес молочная	200	7.95	0	30	197.22	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	<b>550</b>	<b>16,67</b>	<b>15,11</b>	<b>127,85</b>	<b>571,82</b>	<b>373.0</b>	<b>19.5</b>	<b>193.0</b>	<b>3.69</b>	<b>0.33</b>	<b>16.77</b>	<b>85.09</b>

**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
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		0	0	0	0	0	0	0
						70,32								
			<b>610</b>	<b>24.9</b>	<b>16.96</b>	<b>98.9</b>	<b>635.6</b>	<b>68.3</b>	<b>115.7</b>	<b>486.9</b>	<b>9.06</b>	<b>0.35</b>	<b>10.1</b>	<b>23.0</b>
													<b>2</b>	<b>2</b>

**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	<b>600</b>	<b>15,62</b>	<b>17,88</b>	<b>72,2</b>	<b>792,5</b>	<b>54.3</b>	<b>27.7</b>	<b>163.1</b>	<b>3.1</b>	<b>0.16</b>	<b>27.1</b>	<b>88.0</b>
													<b>5</b>	<b>5</b>

**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.