

УТВЕРЖДАЮ.

И.о. директора школы



М.В.Александрова
М.В.Александрова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ГРУППЫ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ
МБОУ «КРАСНООКТЯБРЬСКАЯ СШ»

НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

1-й день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Обед										
38	Салат из белокачанной капусты	100	0,64	0,10	5,17	24,24	0,03	0,03	3,75	14,56	0,64
44	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,5	5,8	18,98	137,82	0,1	0,05	15,1	17,72	0,9
315	Рагу из овощей	150	3,64	5,37	36,67	210	0,025	0,019	0	1,35	0,52
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
1	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
1	Хлеб ржаной	30	2,34	0,54	19,93	96	0,006	0,058	0	13,05	0,9
	Итого:		43,24	50,7	318,93	1890,31	0,52	0,406	32,73	207,03	12,24

Второй день

Ж	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	Обед										
81	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	135	0,22	0,07	5,81	38,07	2,02
298	Плов из птицы	100	19,4	12,4	27,9	301,1	0,11	0,2	27,5	82,5	2,2
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
1	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
1	Хлеб ржаной	30	2,34	0,54	19,93	96	0,006	0,058	0	13,05	0,9
	Итого:		53,13	50,61	222,99	1556,1	0,728	0,874	46,75	316,54	12,94

3-й день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	Обед										
11	Салат из свеклы отварной	100	0,7	4,3	4,7	60,5	0,013	0,2	10,9	25,8	0,6
44	Суп крестьянский с крупой	200	4,7	2,4	12,7	91,0	0,12	0,1	12,4	60,3	1,3
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243	0,1449	0,10	0	14,82	4,56
пр	Печенье	30	6,48	13,66	23,80	252,00	0,06	0,04	0,13	40,73	0,43
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
1	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
1	Хлеб ржаной	30	2,34	0,54	19,93	96	0,006	0,058	0	13,05	0,9
	Итого:		46,11	43,93	247,57	1577,2	0,5809	0,824	37,93	371,82	14,51

4-й день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	Обед										
10	Салат из белокачанной капусты	50	1,7	3,1	3,75	50,1	0,06	0,03	6,7	12,8	0,411
87	Рассольник ленинградский	200	8,60	8,40	14,33	167	1,0	0,145	9,11	45,3	1,26
206	Картофель и овощи тушеные	150	3,5	6,4	22,2	158,3	0,15	0,1	24,3	49,6	1,1
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
1	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
1	Хлеб ржаной	30	2,34	0,54	19,93	96	0,006	0,058	0	13,05	0,9
	Итого:		61,04	50,06	250,64	1716,1	1,663	0,919	66,224	539,17	10,041

5-й день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	Обед										
12	Салат из свеклы отварной	100	1,72	3,70	4,82	59,5	0,05	0,028	5,58	11,77	0,39
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,74	4,9	8,5	84,7	0,06	0,05	18,5	43,3	0,79
88	Рагу из птицы	150	14,8	18,5	31,3	332,6	0,23	0,18	29,5	34,6	3,4
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
1	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
1	Хлеб ржаной	30	2,34	0,54	19,93	96	0,006	0,058	0	13,05	0,9
	Итого:		37,4292	57,119	235,27	1620,3	0,678	0,812	61,99	287,34	14,38

6-й день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Обед										
38	Салат из моркови с сахаром	100	0,64	0,10	5,17	24,24	0,03	0,03	3,75	14,56	0,64
44	Суп картофельный	200	2,5	5,8	18,98	137,82	0,1	0,05	15,1	17,72	0,9
315	Каша рассыпчатая пшенная	150	3,64	5,37	36,67	210	0,025	0,019	0	1,35	0,52
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
1	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
1	Хлеб ржаной	30	2,34	0,54	19,93	96	0,006	0,058	0	13,05	0,9
пр	Печенье	30	6,48	13,66	23,80	252,00	0,06	0,04	0,13	40,73	0,43
	Итого:		43,24	50,7	318,93	1890,31	0,52	0,406	32,73	207,03	12,24

7-й день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	Обед										
11	Салат из белокачанной капусты	100	0,7	4,3	4,7	60,5	0,013	0,2	10,9	25,8	0,6
44	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	2,4	12,7	91,0	0,12	0,1	12,4	60,3	1,3
313	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,09	38,64	243	0,1449	0,10	0	14,82	4,56
пр	Печенье	40	6,48	13,66	23,80	252,00	0,06	0,04	0,13	40,73	0,43
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
1	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
1	Хлеб ржаной	30	2,34	0,54	19,93	96	0,006	0,058	0	13,05	0,9
	Итого:		46,11	43,93	247,57	1577,2	0,5809	0,824	37,93	371,82	14,51

8-й день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	Обед										
12	Салат из свеклы отварной	100	1,72	3,70	4,82	59,5	0,05	0,028	5,58	11,77	0,39
67	Суп картофельный	200	1,74	4,9	8,5	84,7	0,06	0,05	18,5	43,3	0,79
88	Макаронные изделия отварные	200	14,8	18,5	31,3	332,6	0,23	0,18	29,5	34,6	3,4
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
1	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
1	Хлеб ржаной	30	2,34	0,54	19,93	96	0,006	0,058	0	13,05	0,9
	Итого:		37,4292	57,119	235,27	1620,3	0,678	0,812	61,99	287,34	14,38

9-й день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Обед										
38	Овощи натуральные свежие	50	0,64	0,10	5,17	24,24	0,03	0,03	3,75	14,56	0,64
44	Суп картофельный с крупой	200	2,5	5,8	18,98	137,82	0,1	0,05	15,1	17,72	0,9
315	Капуста тушеная	150	3,64	5,37	36,67	210	0,025	0,019	0	1,35	0,52
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
1	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
1	Хлеб ржаной	30	2,34	0,54	19,93	96	0,006	0,058	0	13,05	0,9
	Итого:		43,24	50,7	318,93	1890,31	0,52	0,406	32,73	207,03	12,24

10-й день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	Обед										
12	Салат из моркови с сахаром	50	1,72	3,70	4,82	59,5	0,05	0,028	5,58	11,77	0,39
67	Щи из свежей капусты	200	1,74	4,9	8,5	84,7	0,06	0,05	18,5	43,3	0,79
88	Рагу из птицы	200	14,8	18,5	31,3	332,6	0,23	0,18	29,5	34,6	3,4
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
1	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
1	Хлеб ржаной	30	2,34	0,54	19,93	96	0,006	0,058	0	13,05	0,9
	Итого:		37,4292	57,119	235,27	1620,3	0,678	0,812	61,99	287,34	14,38

