

Согласовано:

Директор



ОСНОВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для обучающихся во 1 смену (завтрак, обед) с 1-4 классы, в том числе для детей категории ММС, ОВЗ, ДИ и детей инвалидов

сезон осень-зима

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ СОШ 1-4 кл., Школа 7-11

Приложение №12
к СанПиН 2.4.1.2409

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ДЕНЬ 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			52,00	50,00	205,00	1473,00	1,00	15,00			226,0			12,00
	ЗАВТРАК		23,34	24,07	83,15	642,34	0,37	2,685			147,19			6,13
105/1	Тефтели из говядины с рисом в томатном соусе	60	8,29	15,34	9,31	208,30	0,04	2,608			11,76			1,33
176/1	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,60	5,32	34,32	215,50	0,26							
282/1	Чай с сахаром	200			10,00	39,99					13,10			4,03
	Сыр	11	2,89	2,93		37,91			0,077		0,33			0,03
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07				110,00			0,08
	ОБЕД		28,25	25,80	122,30	831,07	0,29	12,286			12,00			0,66
100504/	Овощи консервированные (без уксуса)	20									78,92			6,30
55/1	Борщ со сметаной	200/5	1,55	4,92	9,89	86,50	0,03	8,386						
114/1	Плов из отварной говядины	240	19,75	19,86	50,62	459,86	0,11	2,100			25,76			0,80
160204/	Комот вишневый	200	0,10	0,02	17,24	70,11		1,800			23,74			3,04
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06				4,92			0,11
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0,09				10,00			0,55
ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			40,00	34,00	201,00	1270,00	1,00	58,00			249,0			11,00
	ЗАВТРАК		13,00	8,03	95,07	505,71	0,35	15,997			145,02			5,42
210110/	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,000			24,00			3,30
120201/	Каша пшенная молочная	200	7,75	6,91	40,53	255,41	0,23	0,988			107,48			1,43
284/1	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,21	42,30					0,33			0,03
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07				12,00			0,66
	Йогурт в индивидуальной упаковке	1	0,03	0,03	0,11	0,76		0,009			1,21			
	ОБЕД		26,75	26,03	106,27	763,82	0,47	41,764			103,66			5,50
110326/	Суп из овощей на курином бульоне	200	6,35	8,73	9,39	140,73	0,07	9,720			15,49			0,84
136/1	Шницель куриный	60	9,61	10,43	9,86	170,12	0,06	0,880			12,75			0,83

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
141/1	Картофельное пюре	180	3,94	5,87	26,50	174,50	0,19	31,164			50,44			1,43
160207/	Напиток из св. замор. плодов	200			15,97	63,87					0,48			0,05
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06				10,00			0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0,09				14,50			1,80
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			55,00	51,00	197,00	1464,00	1,00	40,00			130,0			10,00
	ЗАВТРАК		20,98	22,76	92,53	657,42	0,23	2,271			54,51			2,56
215/1	Макаронные изделия отварные	170	6,65	5,13	42,38	242,27	0,10				12,84			0,97
120619/	Котлеты куриные	60	9,34	8,46	8,32	145,32	0,06	0,996			24,38			0,74
236/1	Подлив овощной	40	0,34	1,44	2,08	22,65		1,255			2,49			0,13
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07				12,00			0,66
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09					2,40			0,02
282/1	Чай с сахаром	200			10,00	39,99					0,33			0,03
	Сок в индивидуальной упаковке	1	0,01		0,10	0,46		0,020			0,07			0,01
	ОБЕД		33,59	28,29	104,55	806,82	0,44	37,572			75,62			7,03
0/1	Суп рыбный	200	7,99	7,15	21,23	181,23	0,08	9,240			24,18			0,97
95/1	Жаркое по-домашнему	240	18,75	20,14	22,80	347,12	0,21	28,332			26,46			3,66
160207/	Напиток из св. замор. плодов	200			15,97	63,87					0,48			0,05
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06				10,00			0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0,09				14,50			1,80
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			46,00	46,00	200,00	1513,00	1,00	61,00			304,0			11,00
	ЗАВТРАК		21,33	23,44	77,75	606,81	0,18	3,129			155,31			2,99
130312/	Рис припущенный с овощами	160	3,58	3,69	35,86	190,87	0,05	1,600			13,01			0,65
96/1	Котлета из говядины	60	10,19	15,14	10,18	217,43	0,06	0,195			26,60			1,48
236/1	Подлив овощной	40	0,34	1,44	2,08	22,65		1,255			2,49			0,13
295/1	Напиток "Валитек" с витаминами	200												

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07				12,00			0,66
	Сыр	10	2,63	2,66		34,46		0,070			100,00			0,07
	Йогурт в индивидуальной упаковке	1	0,03	0,03	0,11	0,76		0,009			1,21			
	ОБЕД		24,40	22,55	122,30	905,78	0,57	57,958			148,60			7,67
53/1	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,55	7,40	17,30	141,30	0,11	16,790			25,90			0,99
131/1	Биточки куриные	60	9,76	9,12	7,99	151,55	0,06	1,088			28,40			0,73
236/1	Подлив овощной	40	0,34	1,44	2,08	22,65		1,255			2,49			0,13
139/1	Картофель отварной с маслом	180	3,75	3,35	30,37	166,64	0,22	37,200			19,46			1,68
292/1	Компот из сухофруктов	200	1,15	0,24	20,01	209,04	0,03	1,625			47,85			1,79
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06				10,00			0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0,09				14,50			1,80
ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			56,00	44,00	198,00	1412,00	1,00	15,00			368,0			11,00
	ЗАВТРАК		30,55	13,05	87,33	588,98	0,24	1,373			262,47			2,65
229/1	Сырники из творога	100	20,68	7,40	21,92	237,02	0,06	0,450			152,79			0,64
	Ягоды свежемороженые протертые	30												
199/1	Каша пшеничная молочная	140	5,31	5,17	25,89	171,33	0,11	0,923			97,35			1,32
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07				12,00			0,66
282/1	Чай с сахаром	200			10,00	39,99					0,33			0,03
	ОБЕД		25,69	31,30	110,41	822,86	0,46	13,469			105,18			8,06
100502/	Икра из уваренных кабачков	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	4,200			24,60			0,42
52/1	Щи из свеж. капусты со сметаной	200/8	1,48	5,73	7,21	82,85	0,03	6,032			14,08			0,36
176/1	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	4,41	28,60	179,36	0,22				10,91			3,36
107/1	Биточки из говядины	60	9,45	13,36	6,11	182,19	0,05	0,182			23,68			1,33
236/1	Подлив овощной	40	0,34	1,44	2,08	22,65		1,255			2,49			0,13

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ СОШ 1-4 кл., Школа 7-11

Приложение №12,
к СанПиН 2.4.1.2409

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
160204/	Комот вишневый	200	0,10	0,02	17,24	70,11		1,800			4,92			0,11
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06				10,00			0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0,09				14,50			1,80
ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			54,00	44,00	217,00	1595,00	1,00	40,00			247,0			10,00
	ЗАВТРАК		21,60	16,86	96,71	623,27	0,24	0,880			39,49			2,60
136/1	Шницель куриный	60	9,61	10,43	9,86	170,12	0,06	0,880			12,75			0,83
215/1	Макаронные изделия отварные	190	7,43	5,95	47,33	272,52	0,11				14,41			1,08
282/1	Чай с сахаром	200			10,00	39,99					0,33			0,03
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07				12,00			0,66
	ОБЕД		32,82	26,75	120,21	971,68	0,54	38,704			207,83			7,74
100504/	Овощи консервированные (без уксуса)	40												
64/1	Суп крестьянский с мясом и крупой	200/20	6,78	8,86	11,24	148,22	0,05	5,232			20,02			1,17
82/1	Котлеты рыбные	100	14,10	10,78	17,91	225,32	0,12	0,683			65,02			1,00
141/1	Картофельное пюре	180	3,94	5,87	26,50	174,50	0,19	31,164			50,44			1,43
292/1	Компот из сухофруктов	200	1,15	0,24	20,01	209,04	0,03	1,625			47,85			1,79
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06				10,00			0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0,09				14,50			1,80
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			45,00	42,00	195,00	1332,00	1,00	13,00			359,0			11,00
	ЗАВТРАК		14,87	12,16	76,67	475,53	0,32	2,492			264,56			2,35
	Йогурт в индивидуальной упаковке	1	0,03	0,03	0,11	0,76		0,009			1,21			
196/1	Каша овсяная молочная жидкая	180	7,11	8,40	31,08	228,36	0,20	1,183			129,14			1,41
286/1	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	3,25	15,96	105,77	0,05	1,300			122,21			0,28
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07				12,00			0,66
	ОБЕД		29,85	29,62	118,69	856,87	0,46	10,994			94,42			8,38

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Йогурт в индивидуальной упаковке	1	0,03	0,03	0,11	0,76		0,009			1,21			
	ОБЕД		27,39	23,15	111,77	761,14	0,46	10,946						
55/1	Борщ с мясом и сметаной	200/20/5	6,39	9,08	9,89	143,18	0,05	8,386			92,78			8,06
ШКБП40	Болоньезе с говяжьим фаршем и	60	5,83	8,87	2,39	112,57	0,04	2,560			28,10			1,50
	овощами										10,12			1,01
177/1	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,32	4,20	48,95	266,84	0,22							
160229/	Компот из свежемороженой	200			5,99	23,95					29,88			3,18
	смородины										0,18			0,02
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06				10,00			0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0,09				14,50			1,80
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			61,00	41,00	215,00	1463,00	1,00	21,00			370,0			10,00
	ЗАВТРАК		30,29	13,72	87,08	592,94	0,20	1,542			272,00			1,68
194/1	Каша манная молочная	160	5,05	5,84	25,64	175,29	0,07	1,092			106,88			0,35
229/1	Сырники из творога	100	20,68	7,40	21,92	237,02	0,06	0,450			152,79			0,64
	Ягоды свежемороженые протертые	30												
281/1	Чай со смородиной и сахаром	200			10,00	39,99								
	Мандарины	100									0,33			0,03
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07							
	ОБЕД		30,81	27,53	128,12	870,30	0,56	19,253			12,00			0,66
53/1	Рассольник ленинградский со	200/20/5	7,39	11,56	17,30	197,98	0,13	16,790			98,14			8,59
	сметаной										28,24			1,69
131/1	Биточки куриные	60	9,76	9,12	7,99	151,55	0,06	1,088			28,40			0,73
236/1	Подлив овощной	40	0,34	1,44	2,08	22,65		1,255			2,49			0,13
176/1	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	4,41	28,60	179,36	0,22				10,91			3,36
160218/	Кисель яблочный	200	0,14		27,60	104,16		0,120			3,60			0,33

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			49,00	49,00	180,00	1359,00	1,00	51,00			238,0			10,00
	ЗАВТРАК		19,81	17,67	72,30	527,33	0,33	35,040			144,60			3,73
130101/	Пюре картофельное	200	4,39	4,71	28,80	175,24	0,21	33,668			64,44			1,57
94/1	Гуляш из отварной говядины	60	9,38	10,85	1,52	141,10	0,03	0,713			6,62			1,42
283/1	Чай с молоком и сахаром	200	1,45	1,60	12,35	69,59	0,02	0,650			60,33			0,08
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07				12,00			0,66
	Йогурт в индивидуальной упаковке	1	0,03	0,03	0,11	0,76		0,009			1,21			
	ОБЕД		28,77	31,65	107,81	831,65	0,36	15,794			93,69			6,76
66/1	Суп из овощей	200	1,46	3,10	8,89	69,39	0,06	9,800			10,80			0,53
12,1/1	Филе кур. припущенное с овощами	100	15,68	24,22	3,63	295,09	0,09	4,194			33,56			2,86
176/1	Каша перловая рассыпчатая	150	4,68	3,31	33,50	182,46	0,06				19,91			0,91
160204/	Комот вишневый	200	0,10	0,02	17,24	70,11		1,800			4,92			0,11
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06				10,00			0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0,09				14,50			1,80
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			48,00	39,00	221,00	1427,00	1,00	14,00			517,0			9,00
	ЗАВТРАК		19,08	14,47	99,79	605,69	0,28	4,296			427,17			2,97
200/1	Каша молочная "Дружба"	200	6,42	7,71	34,99	235,01	0,13	1,326			130,43			0,83
288/1	Какао с молоком	200	3,39	3,50	14,88	104,58	0,04	1,300			120,74			0,13
	Курага	40	2,08	0,12	20,40	91,00	0,04	1,600			64,00			1,28
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07				12,00			0,66
	Сыр	10	2,63	2,66		34,46		0,070			100,00			0,07
	ОБЕД		28,81	24,65	121,17	821,33	0,52	9,495			90,17			6,50
62/1	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200/10	5,89	3,47	23,00	146,72	0,22	9,300			27,38			1,79
215/1	Макаронные изделия отварные	150	5,88	5,04	37,45	218,63	0,09				11,51			0,86

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
96/1	Котлета из говядины	60	10,19	15,14	10,18	217,43	0,06	0,195			26,60			1,48
160229/	Компот из свежзамороженной смородины	200			5,99	23,95					0,18			0,02
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06				10,00			0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0,09				14,50			1,80
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			505,00	441,00	2036,00	14337,00	7,00	372,00			3034,0			106,00
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			51,00	44,00	204,00	1434,00	1,00	37,00			303,0			11,00
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности			14,10	27,70	56,80									

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания - издат. ООО "Партнер" г.Уфа 2015г.
- 2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организациях Под ред. С.В.В. Маслова, 2015