

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ Тюменцевской СОШ

_____ Т.Ф. Калужина

«_____» _____ 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
Для детей школьного возраста от 7 до 11 лет
на 2024- 2025 год

Возрастная категория: 7-11 лет

День четвертый

№ Реце п туры	Наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества(г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
204	Макароны отварные с сыром	180	606	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92		0,07	0,02	0,0	
349	Компот из с/ф витами.	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92		0,07	0,29	0,21	
23	Салат из помидоров	100	0,7	3,6	3,6	51	11,43	0,50	10,50		0,03	0,02	5,52	
	Хлеб пшеничный	120	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
	Баранка «Яичная»	100	4,25	1,75	32	165	9,5	7	0,65		0,06	0,015		
	ИТОГО	700	616,77	10,71	140,01	728,56	46,86	48,17	14,39		0,342	0,457	7,9	

Возрастная категория: 7-11 лет

День второй

№ Реце п туры	Наименование блюда	Масса порци и (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,7	5,6	8,4	91	31,82	19,09	0,70		0,05	0,04	12,0	
291	Плов из птицы	150	17,1	21,4	28,4	375	18,39	33,9	1,54		0,05	0,08	0,55	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
52	Салат из свеклы отварной	100	1,1	6,6	5,3	85	27,69	14,92	0,96		0,01	0,02	1,49	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92		0,07	0,29	0,21	
	ИТОГО	770	25,72	34,26	107,11	833,56	108,62	99,51	5,52		0,292	0,542	16,42	

Возрастная категория: 7-11 лет

День третий

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порци и (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,7	5,6	8,4	91	31,82	19,09	0,70		0,05	0,04	12,0	
23	Салат из помидоров	80	0,7	3,6	3,6	51	11,43	10,50	0,50		0,03	0,02	5,52	
349	Компот из с/ф витамин.	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92		0,07	0,29	0,21	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
	Булочка «домашняя»	100	7,3	11,7	55,4	358	15,51	9,72	0,82		0,08	0,04		
	ИТОГО	700	15,52	21,56	132,44	782,56	89,48	70,91	4,34		0,342	0,502	19,9	

Возрастная категория: 7-11 лет

День первый

№ Реце п туры	Наименование блюда	Масса порци и (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
108	Тефтели	90	8,0	12,5	10,7	190	25,52	18,38	0,83		0,03	0,06	0,33	
184	Каша перловая	180/5	5,5	4,7	38,0	229	22,67	22,78	1,06		0,06	0,04	0,0	
23	Салат из помидоров	100	0,7	3,6	3,6	51	11,43	10,50	0,50		0,03	0,02	5,52	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33,3	12	6,75	1,65		0,02	0,02	7,5	
	ИТОГО	515	19,82	21,66	93,46	664,86	87,72	81,51	5,44		0,252	0,252	15,52	

Возрастная категория: 7-11 лет

День пятый

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порци и (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
175	Каша вязкая молочная из риса ипшена	180	5,4	7,2	26,8	194	114,4	17,03	0,38		0,06	0,14	0,48	
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03		0,00	0,00	0,00	
	Баранка «Яичная»	200	17	7	128	330	19	28	2,6		0,24	0,06	0	
	Хлеб пшеничный	120	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
	ИТОГО	700	19,32	11,26	133,71	720,56	149,76	54,13	3,11		0,292	0,282	0,282	

Возрастная категория: 7-11 лет

День шестой

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порци и (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
171	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288	16,88	159,54	5,47		0,31	0,16	0,0	
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0,00	0,03		0,00	0,00	0,00	
268	Котлета	100	16,2	14,5	13,9	252,	34,65	28,56	1,48		0,07	0,12	0,29	
20	Салат из свежих огурцов	100	0,6	3,6	2,4	44	16,39	9,35	0,42		0,02	0,02	3,07	
	Хлеб пшеничный	130	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
	ИТОГО	710	32,62	25,46	104,61	780.56	84,28	220,55	8,8		0,512	0,412	5,53	

Возрастная категория: 7-11 лет

День седьмой

№ Реце п туры	Наименование блюда	Масса порци и (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
304	Рис отварной	180/5	4,3	4,7	44,1	240	5,48	29,94	0,62		0,04	0,03	0,00	
227	Рыба припущенная (минтай) с маслом	100	16,1	7,11	0,86	98,85	7,73	22,92	0,45		0,04	0,05	0,42	
349	Компот из с/ф витамин.	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92		0,07	0,21	0,29	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
	Печенье сахарное	35	2,6	3,43	26,04	146	10,15	7,0	0,74		0,028	0,018	0,0	
	ИТОГО	585	28,82	12,47	136,01	767,41	54,08	91,46	4,13		0,29	0,42	2,88	

Возрастная категория: 7-11 лет

День восьмой

№ Реце п туры	Наименование блюда	Масса порци и (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
23	Салат из помидоров	80	0,7	3,6	3,6	51	11,43	10,50	0,50		0,03	0,02	5,52	
102	Суп с бобовыми	250/20	7,9	4,3	31,5	199	32,23	39,84	2,3		0,22	0,08	4,66	
371	Гренки из хлеба пшеничного	15	1,67	0,18	11,6	52,93	3,31	2,61	0,21		0,02			
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
	Булочка «Домашняя»	100	7,3	11,7	55,4	358	15,51	9,72	0,82		0,08	0,04	0,00	
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03		0	0	0	
	ИТОГО	715	22,99	20,34	145,01	857,49	78,84	85,77	5,26		0,462	0,252	12,35	

Возрастная категория: 7-11 лет

День девятый

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порци и (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe		В1	В2	С	
20	Салат из свежих огурцов	100	0,6	3,6	2,4	44	16,39	9,35	0,42		0,02	0,02	3,07	
202	Макароны отварные	180	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92		0,07	0,02	0,00	
96	Гуляш	100	13,8	14,3	3,1	197	11,27	18, 58	2,09		0,03	0,08	0,28	
349	Компот из с/ф витамин.	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92		0,07	0,29	0,21	
	Хлеб пшеничный	130	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
	ИТОГО	710	26,82	23,26	109,91	753,56	69,69	68,6	5,75		0,302	0,522	5,73	

Возрастная категория: 7-11 лет

День десятый

№ Реце п туры	Наименование блюда	Масса порци и (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		В1	В2	С	
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	180/5	5,4	7,2	26,8	194	114,4	17,03	0,38		0,06	0,14	0,48	
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0,00	0,03		0,00	0,00	0,00	
434	Булочка «Яичная»	200	17	7	128	330	19	28	2,6		0,24	0,06	0	
	Хлеб пшеничный	120	5,32	0,56	33,81	323,12	32,2	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
	ИТОГО	700	27,82	14,76	197,71	882,12	165,86	68,13	4,31		0,212	0,285	2,65	

Примечание:

- согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании используется хлеб пшеничный йодированный (поставки осуществляются каждый день)
- согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С, проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.
- При составлении меню использовались следующие сборники: «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» Москва ДеЛи плюс 2017 г

