

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ Тюменцевской СОШ

_____ Т.Ф. Калужина

« ____ » _____ 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
Для детей школьного возраста от 11 лет
Зимне-весенний период 2024-2025 год

Возрастная категория: 11-17 лет

День первый

№ 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	
202	Макароны отварные	220	8,1	7,2	48,2	295	14,03	11,09	1,12		0,09	0,03	0,00	
279	Тефтели из говядины	100	13,7	21,4	17,6	319	43,90	31,62	1,42		0,08	0,13	1,80	
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0,00	0,03		0,00	0,00	0,00	
331	Соус сметанный с томатом	50	0,4	1,5	2,5	25	0,87	1,32	0,07		0,01	0,00	0,36	
23	Салат из помидоров	100	0,7	3,6	3,6	51	11,43	0,5	10,5		0,03	0,02	5,52	
	Хлеб пшеничный	150	11,4	1,2	72,45	345	34,5	49,5	3		0,24	0,24	4,65	
	ИТОГО	820	34,4	34,9	153,45	1070	104,99	94,03	16,14		0,45	0,42	12,33	

Возрастная категория: 11-17лет

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	
52	Салат из свеклы отварной	100	1,4	8,3	6,6	105	34,6	18,7	1,2		0,012	0,025	1,86	
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	
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	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,3	230	23	33	2,0		0,16	0,16	3,1	
	ИТОГО	800	28,3	36,2	122,9	922	122,43	113,19	6,36		0,342	0,82	17,72	

Возрастная категория: 11-17лет

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		В1	В2	С	
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	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	1,7	5,6	8,4	91	31,82	19,09	0,70		0,05	0,04	12,0	
371	Гренки из хлеба пшеничного	20	1,67	0,18	11,6	52,93	3,31	2,61	0,21		0,02	0,02	0	
23	Салат из помидоров	80	0,7	3,6	3,6	51	11,43	10,5	0,50		0,03	0,02	5,52	
424	Булочка «Домашняя»	100	7,3	11,7	55,4	358	15,51	9,72	0,82		0,08	0,04	0,00	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,3	230,8	23	33	2,0		0,16	0,16	3,1	
	ИТОГО	800	19,47	21,98	158,5	904,73	99,69	83,42	5,15		0,41	0,57	20,83	

Возрастная категория: 11-17лет

День четвертый

№ 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	
204	Макароны отварные с сыром	250	688	5,3	44,8	428	12,85	10,3	1,05		0,08	0,02	0,0	
52	Салат из отварной свеклы	100	1,4	8,3	6,6	105	34,6	18,7	1,2		0,012	0,025	1,86	
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0,00	0,03		0,00	0,00	0,00	
	Баранка «Яичная»	150	12,75	5,25	96	495	28,5	21	1,95		0,18	0,045	0	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,3	230	23	33	2,0		0,16	0,16	3,1	
	ИТОГО	800	709,85	19,65	204,8	1293	99,21	83	6,23		0,43	0,25	4,96	

Возрастная категория: 11-17лет

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 и пшена	220	5,6	7,6	29,5	209	112,38	32,72	0,71		0,10	0,14	0,47	
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0,03		0	0	0	
	Баранка «Яичная»	100	8,5	3,5	64	330	19	14	1,3		0,12	0,03	0	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,3	230	23	33	2,0		0,16	0,16	3,1	
	ИТОГО	620	21,8	11,9	150,9	804	154,38	79,72	4,04		0,38	0,33	3,57	

Возрастная категория: 11-17лет

День шестой

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
302	Каша гречневая	250/7	14,4	9,4	63	401	23,45	221,58	7,59		0,43	0,22	0,00	
268	Котлета	100/40	20,6	18,3	17,5	320	43,35	35,77	1,85		0,08	0,15	0,38	
331	Соус сметанный с томатом	50	0,4	1,5	2,5	25	0,87	1,32	0,07		0,01	0,00	0,36	
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0,03			0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,3	230	23	33	2,0		0,16	0,16	3,1	
	ИТОГО	700	43,1	30	140,4	1011	90,93	291,7	11,51		0,68	0,53	3,84	

Возрастная категория: 11-17 лет

День седьмой

Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая 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 витаминиз.	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92		0,07	0,29	0,21	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,3	230	23	33	2,0		0,16	0,16	3,1	
	Печенье сахарное	35	2,63	3,43	26,04	146	10,15	7,0	0,74		0,028	0,018	0	
	ИТОГО	615	31,13	16,14	102,2	835,85	60,98	101,36	4,73		0,338	0,548	3,73	

Возрастная категория: 11-17 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	
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			
424	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	0,00	0,03		0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,3	230	23	33	2,0		0,16	0,16	3,1	
	ИТОГО	665	24,57	16,98	155,9	874,93	71,31	85,17	5,15		0,48	0,28	7,76	

Возрастная категория: 11-17 лет

День девятый

№ 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	
202	Макароны отварные	220/8	8,1	7,2	48,2	295	14,03	11,09	1,12		0,09	0,03	0,00	
268	Котлета	100/40	20,6	18,3	17,5	320	43,35	35,77	1,85		0,08	0,15	0,38	
349	Компот из с\ф	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92		0,07	0,29	0,21	
331	Соус сметанный с томатом	50	0,4	1,5	2,5	25	0,87	1,32	0,07		0,01	0,00	0,36	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,3	230	23	33	2,0		0,16	0,16	3,1	
	ИТОГО	670	37,2	27,9	147,7	991	95,87	89,68	5,96		0,41	0,63	4,05	

Возрастная категория: 11-17 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		Са	Mg	Fe	В1	В2	С	
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/5	5,6	7,6	29,5	209	112,38	32,72	0,71	0,10	0,14	0,47	
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0,00	0,00	0,00	
	Баранка «Яичная»	100	8,5	3,5	64	330	19	14	1,3	0,12	0,03		
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,3	230	23	33	2,0	0,16	0,16	3,1	
	ИТОГО	600	21,8	11,9	150,9	804	154,64	79,72	4,04	0,38	0,33	3,57	

Примечание:

1. 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)
2. 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.
3. При составлении меню использовались следующие сборники: «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» Москва ДеЛи плюс 2017 г