

Утверждаю:
 Директор МБОУ "Ирхидейская СОШ"
 _____ А.А. Сергеев
 " 28 " февраля 2025 г.

Сезон: ВЕСНА - ЛЕТО

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 10 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 НЕДЕЛЯ

день 1: Понедельн

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	Se, мг	F, мг
Обед																				
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,4	8	2,6	61,6	6,98	0,02	0,03	0,01	0	16,4	29,3	9,77	0,7	98,35	2,09	0	0,01
2008	99	СУП картофельный с клецками	200	3,2	4,3	18,4	125,1	4,8	0,13	0	0,17	0	40	111,2	30,4	1,52	0	0	0	0
2012	282	КОТЛЕТА	90	14,2	15,3	12,1	223	0	0,06	0,09	0,06	0,19	12,75	134,36	21,51	2,51	253,56	5,33	0	0
2008	181	ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	9,1	7,4	41,4	268,4	0	0,22	0	0,04	0	19,68	216,65	145,25	4,82	0	0	0	0
2008	264	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,8	0,01	0	0,12	0	3,2	8	4	0,16	0	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	40	2,6	0,35	16,95	81,6	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	103,8	4,48	0	0
2011	382	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0
ИТОГО НА ОБЕД			780	30,27	38,38	108,72	856,3	12,58	0,58	0,38	0,4	0,19	111,43	577,11	233,55	13,91	455,71	11,9	0	0,01

1 НЕДЕЛЯ

день 2 : ВТОРНИК

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	Se, мг	F, мг
ОБЕД																				
2011	96	РАССОЛЬН ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,1	5,9	13,5	121,7	6,4	0,05	0,0015	0	0	50,09	61,74	22	0,97	0	0,0125	0	0,485
	246	гуляш из отв гов с подливом	90	13,8	15,8	3,5	210,8	0,55	0,04	0,03	0	0,04	20,85	52,55	7,82	0,69	0	0,007	0	0,31
2008	346	капуста тушеная	160	4,6	5,2	11,8	111,6	0	0,06	0	0	0	4,12	37,08	7,21	0,82	0	0	0	0

2008		хлеб пшеничный	40	2,6	0,35	16,95	81,6	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	103,8	4,48	0	0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,4	141	0,52	0,03	0,12	0,02	0	111,43	95,58	27,49	0,87	207,79	9	0	0
		печенье	70	3,36	15,9	36,4	292,6													
ИТОГО НА ОБЕД			760	36,26	53,65	159,05	959,3	7,47	0,32	0,4115	0,02	0,04	200,89	316,55	79,72	6,55	311,59	13,5	0	0,795

1 НЕДЕЛЯ

День 3 : СРЕДА

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Імг	Se, мг	F, мг
ОБЕД																				
2008	47	салат из кв капусты	70	1,1	3,8	5,8	61,3	8,16	0,29	0,74	0	0	13,44	27,6	12	0,5	0	0	0	0
2011	98	суп карт с крупой	200	2,3	2,4	16,1	96,4	9,13	0,023	0,015	0,1	0	68,25	44,83	17,64	1,03	174,49	0,0143	0	0
2008	307	курица отв с том соусом	120	25,9	9,4	2,9	200,4	0,9	0,04	0,02	0,01	0	12,6	135	18	1,8	0	0	0	0
2011	311	картофель отварной	160	3,1	5,1	25,3	171	0	0,032	0,032	0,04	0,149	19,23	54,07	25,6	0,512	60,03	0,005	0,011	0,425
211	411	кисель	200	0	0	28	113	0	0	0,12	0	0	8,46	0	1,8	0	5,23	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	40	2,6	0,35	16,95	81,6	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	103,8	4,48	0	0
ИТОГО НА ОБЕД			790	35	21,05	95,05	723,7	18,19	0,525	1,187	0,15	0,149	136,38	331,1	90,24	7,042	343,55	4,4993	0,011	0,425

1 НЕДЕЛЯ

День 4 : ЧЕТВЕРГ

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Імг	Se, мг	F, мг
ОБЕД																				
2008	87	СУП С РЫБН КОНСЕРВАМИ	200	7,9	2,9	14,4	126	5,49	0,07	0,07	0,29	0,05	27,71	50,45	22,37	0,85	195,93	4,06	0	0,03
2008	323	ПШЕНКА РАССЫПЧАТАЯ	160	3,85	5,02	40	204	0	0,03	0	0,03	0	11,77	83,46	27,82	0,64	0	0	0	0
2008	259	гуляш	90	14,4	2,7	2,7	104	8,6	0,6	0,02	15	0,008	45,38	151,2	23,8	0,43	0	0	0	0
2008	431	чай с сах и лимоном	200	0,3	0,1	16,4	67	3,24	0	0	0	0	8,64	10,81	5,41	1,08	0	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	40	2,6	0,35	16,95	81,6	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	103,8	4,48	0	0
		кекс	70	7,9	2,9	14,4	285	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО НА ОБЕД			760	29,05	11,07	90,45	867,6	17,33	0,84	0,35	15,3	0,058	107,9	365,52	94,6	6,2	299,73	8,54	0	0,03

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1 НЕДЕЛЯ

День 5 : ПЯТНИЦА

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Іmg	Se, мг	F, мг	
ОБЕД																					
2008	106	ЛАПША НА КУР БУЛЬОНЕ	200	6,85	5,45	12,42	95,75	2,98	0,036	0,013	0,1	0,18	20,19	31,14	10,96	0,48	47,97	0,031	0	0	
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	25	21	45	471	1,77	0,09	0	0,24	0	39,59	146,05	39,59	1,84	0	0	0	0	
2008		хлеб пшеничный	40	2,6	0,35	16,95	81,6	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	103,8	4,48	0	0	
2011	382	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0	
	52	салат из отв свеклы	100	0,9	4	5,4	56	10	0,03	0,02	0,01	0	16	11	8	2,2	278	2			
ИТОГО НА ОБЕД			700	35,62	30,93	94,84	764,35	14,75	0,296	0,293	0,35	0,18	95,18	265,79	81,17	8,72	429,77	6,511	0	0	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 : ПОНЕДЕЛЬ

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Іmg	Se, мг	F, мг
2008	98	суп из овощей	200	1,4	4	8,6	78	12,68	0,04	0,05	0,2	0,06	50,4	40,55	18,35	0,88	234,26	4,22	0	0,02
2008	209	мак изделия отварные	160	5,8	5	33	307	0	0,128	0,034	0,04	0,149	39,98	133,31	34,24	1,5	141,14	0,007	0	0,37
2012	285	тефтели с подливом	90	9	8,3	4,2	124,8	0	0,06	0,09	0,06	0,19	12,75	134,36	21,51	2,51	253,56	5,33	0	0
211	355	кисель	200	0	0	26,2	95	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	40	2,6	0,35	16,95	81,6	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	103,8	4,48	0	0
		печенье лапуля	80	4,48	5,89	39,94	255	0,704	0,288	0	64	0	162,08	227,52	61,44	0	0	0	0	0
ИТОГО НА ОБЕД			770	23,28	23,54	128,89	941,4	13,38	0,656	0,434	64,3	0,399	284,61	613,34	158,16	9,09	732,76	14,037	0	0,39

2 НЕДЕЛЯ

День 7 : ВТОРНИ

Сборник	№	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества			Энергет	Витамины					Минеральные вещества							
---------	---	--------------------------	-------	------------------	--	--	---------	----------	--	--	--	--	----------------------	--	--	--	--	--	--	--

рецептур	рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества												
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	lмг	Se, мг	F, мг
ОБЕД																				
2010		помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	13	6,15	0,04	0	0	0	13,92	26,98	12,45	0,51	0	0	0	0
2008	99	СУП картофельный с бобовыми	200	5,1	3,6	14,9	112,8	4,8	0,13	0	0,17	0	40	111,2	30,4	1,52	0	0	0	0
2008	181	гречка рассыпчатая	160	9,1	7,4	41,4	268,4	0	0,06	0	0	0	4,12	37,08	7,21	0,82	0	0	0	0
2008	246	гуляш в том соусе	90	13,8	15,8	3,5	210,8	0,9	0,04	0,02	0,01	0	12,6	135	18	1,8	0	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	40	2,6	0,35	16,95	81,6	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	103,8	4,48	0	0
2011	389	соки	200	1	0,2	19,6	83,4	0,52	0,03	0,12	0,02	0	111,43	95,58	27,49	0,87	207,79	9	0	0
ИТОГО НА ОБЕД			750	32,3	27,45	98,65	770	12,37	0,44	0,4	0,2	0	196,47	475,44	110,75	8,72	311,59	13,48	0	0

2 НЕДЕЛЯ

День 8 : СРЕДА

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	lмг	Se, мг	F, мг
ОБЕД																				
2008	82	СУП С МАК ИЗД	200	8,75	9,8	19,58	201,62	9,78	0,08	0	0,02	0	28,62	43,56	31,36	1,26	0	0	0	0
2011	171	РИС ОТВАРНОЙ	160	3,73	8,53	38,83	225,13	0	0,032	0,032	0,04	0,149	19,23	54,07	25,6	0,512	60,03	0,005	0,011	0,425
	282	котлета	90	14,2	15,3	12,1	243	0,44	0,03	0,02	0	0,032	16,68	42,04	6,26	0,69	0	0,007	0	0,31
211	375	КОМПОТ ИЗ ягод	200	0,3	0,1	21,5	90,2	0	0	0,12	0	0	8,46	0	1,8	0	5,23	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	40	2,6	0,35	16,95	81,6	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	103,8	4,48	0	0
		кекс	80	6,4	8	56	321,6													
ИТОГО НА ОБЕД			770	35,98	42,08	164,96	1163,2	10,22	0,282	0,432	0,06	0,181	87,39	209,27	80,22	5,662	169,06	4,492	0,011	0,735

2 НЕДЕЛЯ

День 9 : ЧЕТВЕРГ

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	lмг	Se, мг	F, мг
ОБЕД																				
2008		огурец с помидором	60	0,6	3,7	2,2	52	5,98	0,02	0,02	0,01	0	13,75	25,12	8,37	0,6	84,32	1,79	0	0,01
2011	82	борщ	200	1,6	4,6	10,1	102	6,4	0,05	0,0015	0	0	50,09	61,74	22	0,97	0	0,0125	0	0,485
2008	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	4,92	9,33	22,4	207	5,51	0,13	0,112	71,1	0,186	87,12	71,2	5,95	0,35	0	0,004	0	0,31
2011		рыба в том соусе	140	17,9	7,8	3,6	122	1,45	0,1	0,11	0,03	0,05	65,07	246,77	56,77	0,96	485,26	166,46	0,02	0,7

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ	ОБЕД
7 - 10 ЛЕТ	760

1996 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков.

2008* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков.

2011** Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)

2012*** Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)

Справочник: Химический состав и калорийность российских продуктов питания (под редакцией В.А.Тутельяна изд. 2012 г)

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организациях. Под редакцией С.В.Маслова. 2015

2014 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)

2015 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)

Санитарно - эпидемиологические требования к организации общественного питания (СанПиН 2,3/2,4, 3590-20)

Меню составлено с использованием программы ВИЖЕН-СОФТ версии 1,2,5 на основе методических рекомендаций МР 2,4,0179-20

