

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 |

| 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

