

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ "Батуринская
ОШ"



Н.Б. Шишкова
« 29 » августа 2022 г

Десятидневное циклическое меню для организации питания обучающихся 1-4 классов
МБОУ "Батуринская основная школа"

№ рецептуры по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1-й день понедельник															
Завтрак															
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02	
71	Овощи натуральные свежие	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	
	ТК Плов из курицы	50/130	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,0244	-	152,2	124,56	21,34	0,478	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	5,2	0,5	
ПР	хлеб ржаной	30	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого		26,45	21,91	102,10	689,85	0,20	8,96	0,08	1,10	217,71	328,50	82,12	3,09	

№ ред. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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	
2-й день вторник															
Завтрак															
168	Каша "Дружба" из пшена и риса молочная	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,08	0,9	0,16	0,2	136,1	119,1	27,2	0,54	
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2	
ТК	Кисель концентрата	200	0,10	-	29,20	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	5,2	0,5	
ПР	печенье "Юбилейное"	30	3	3,9	29,8	166,8	-	-	4	1,4	11,6	36	8	0,8	
	Итого		12,82	15,68	113,54	636,42	0,15	12,30	4,16	2,30	182,26	207,84	51,00	4,24	

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.

№ рсч. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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	
3-й день среда															
Завтрак															
71	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54	
207	Макаронные отварные с сыром	150/20	21,3	23,7	21,29	376,9	0,1	8,88	65	0,9	40,1	152,9	15,2	1	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	31,9	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	5,2	0,5	
ПР	хлеб ржаной	30	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого		37,86	43,32	107,59	654,08	0,298	14,6	0,324	1,52	166,79	383,96	58,71	6,72	

№ реп. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
4-й день четверг															
Завтрак															
71	Овощи натуральные свежие	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	
ТК	Котлета рыбная (минтай)	80	7,76	7,21	8,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15	
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1	
349	компот из сухофруктов	200	0,32	0	12,9	129	0,02	5	0,02	1,4	4	2,5	2	0,47	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	5,2	0,5	
ПР	хлеб ржаной	30	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого		18,6	13,97	95,21	646,73	0,189	17,5	0,08	8,22	110,99	286,29	103,39	6,12	

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е*	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
5-й день пятница															
Завтрак															
71	Овощи натуральные свежие	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	
ТК	Бефстроганов из филе куриного	80/30	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14	
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	5,2	0,5	
ПР	хлеб ржаной	30	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого		25,39	25,14	114,13	719,83	0,30	5,66	0,03	2,32	84,40	338,70	168,99	6,92	

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: Дели, 2015. – 544 с.

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
6-й день понедельник															
Завтрак															
71	Овощи натуральные свежие	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	
ТК	Поджарка из говядины	80	13,88	18,07	2,67	228	0,04	1,38	-	3,48	24,36	150,95	22,92	2,3	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	5,2	0,5	
ПР	хлеб ржаной	30	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого		26,93	24,57	97,23	694,53	0,152	3,51	0	5,01	62,88	238,46	59,04	4,55	

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: Дели, 2015. – 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (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
7-й день вторник														
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
210	Жаркое по-домашнему	230	21,3	23,7	21,29	387		8,88			40,1	225,77	55,83	5,07
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	5,2	0,5
ПР	хлеб ржаной	30	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		29,98	26,00	96,43	720,48	0,09	119,38	0,00	1,68	78,60	277,95	76,47	6,74

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: Дели, 2015. – 544 с.

№ рсц. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
8-й день среда															
Завтрак															
15	Сыр российский	15	3,48	4,425	-	54	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15	
237	Запеканка из творога со ступённым молоком (120/30)	150	18	12,8	22,45	284,88	0,05	0,36	0,12	0,42	335,36	190,4	21,37	0,6	
ПР	Фрукт свежий (банан)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2	
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	5,2	0,5	
	Итого		25,01	18,845	65,85	536,94	0,12075	13,295	0,159	1,205	506,32	313,94	43,22	3,81	

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П. М. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: Дели, 2015. – 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
9-й день четверг															
Завтрак															
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2	
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85	
304	Рис отварной с маслом сливочным	150/10	3,73	12,62	36,76	275,7	0,03	-	-	0,39	3,77	63,95	16,34	0,55	
382	Какао с молоком	200	4,078	3,544	17,578	118,6	0,056	1,588	0,0244	-	152,2	124,56	21,34	0,478	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	5,2	0,5	
ПР	хлеб ржаной	30	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого		25,298	23,414	120,038	778,38	0,206	15,318	0,0304	3,61	219,8	394,84	100,41	4,578	

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.

№ ред. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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	
10-й день пятница															
Завтрак															
71	Овощи натуральные свежие	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	
294	Биточек куриный	80	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76	2,92	
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1	
ТК	Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	5,2	0,5	
ПР	Хлеб ржаной	30	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого		24,51	16,47	115,69	714,53	0,36	22,38	0,09	55,57	119,56	209,74	60,71	4,98	
	Среднее за завтрак		19,83	16,23	87,35	570,39	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тугельяна. –М.: Дели, 2015. – 544 с.