

Утверждаю:

Директор МБОУ

Хатар-Хадайская СОШ

 /Шабаетва Д.Ю./

«02» 09 20 24 г.



ПРИМЕРНОЕ 12 – ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

период, год: осенне-зимний период 2024-2025 гг.

возраст детей: от 12 лет и старше

особенности: особенности: для питания детей в школе
с определением пищевой и энергетической ценности

сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специальных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации/ Под ре. А.Я. Перевалова. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011.

Технико-технологические карты культурных изделий

1 неделя 1 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	рет.эк./сут	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	йод
ОБЕД																	
1	36	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1,6	14,196	4,56	196,98	0,074	6,56	2,46	48,536	47,006	91,054	88,2	13,568	0,006	0,012
2	35	Борщ из свежей капусты с мясом и со сметаной	250	6,315	8,824	33,394	155,4	0,048	0,108	3,522	58,254	1,292	88,872	79,26	32,676	0,99	0,0222
3	225	Рис припущенный	120	3,148	5,026	24,042	100,216	0,006	0,033	3,294	38,82	0,613	61,242	40,254	9,42	1,62	0,0006
4	209	Голень запеченная	100	16,48	12,09	17,022	198,422	0,27	0,36	2,544	93,72	1,69	158,37	128,2	41,604	1,518	0,0144
5	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
6	промыш.	Яблоки	100	0,36	0	16,14	41,4	0,06	0,06	4,254	30,402	0,006	61,212	13,212	13,872	2,382	0,0072
7	296	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3	0	0
		Итого:	915	35,773	45,136	137,86	936,438	0,522	8,825	16,902	282,122	213,636	635,49	414,99	115,264	6,828	0,0567

1 неделя 2 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	рет.эк./сут	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	йод
ОБЕД																	
1	42	Салат из кукурузы консервированной	100	2,83	6,17	7,83	98	0,5	1,2	9,32	0	0	16,77	52,01	17,58	0,58	0
2	41	Рассольник домашний	250	5,412	10,734	29,454	187,388	0,06	0,12	3,944	88,184	0,592	90,012	97,2	39,072	1,708	0,0098
3	167	Рыба запечённая	100	16,26	13,548	43,98	284,52	0,12	0,12	0,996	84,148	1,744	112,96	135,6	16,236	2,442	0,003
4	241	Пшеничная каша	120	2,478	2,934	11,382	119,262	0,252	0,247	5,5	47,526	0,612	58,23	70,26	59,184	1,08	0,0006
5	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
6	296	Чай с молоком с сахаром	200	0,84	0,96	10,38	53,59	0,013	0,0126	1,644	30,582	0,054	15,402	6,006	3,456	0,612	0,0006
7	промыш.	Бананы	100	0,26	0	14,14	38,4	0,05	0,05	3,2	30,01	0,005	61,02	13,02	13,08	2,03	0,0072
		Итого:	915	30,95	34,946	128,17	839,18	0,999	1,7536	25,402	292,84	3,036	379,14	400,94	151,432	8,764	0,0215

1 неделя 3 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	рет.эк./сут	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	йод
ОБЕД																	
1	1	Винегрет овощной	100	0,96	2,82	7,296	111,978	0,096	0,156	5,04	63,654	0,072	82,836	98,4	7,854	0,078	0,018
2	48	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,618	8,238	41,108	245,868	0,116	0,101	4,74	100,515	0,292	96,872	85,56	37,076	2,181	0,009
3	189	Котлета из говядины	100	11,532	11,656	10,006	240,618	0,12	0,096	1,89	70,848	0,91	112,18	88,555	18,976	1,842	0,003
4	219	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,492	3,552	17,3	106,155	0,184	0,24	1,824	25,316	0,612	38,72	47,26	22,99	0,672	0,0006
5	319	Булочка дорожная	80	2,454	4,212	24,36	145,26	0,03	0,03	2,07	27,54	0,6	18,654	78,66	6,642	0,102	0,0012
6	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
7	283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,36	0	18,84	74,4	0,028	0,024	9,354	40,536	0,96	34,068	34,068	5,454	0,007	0,0018
		Итого:	895	28,286	31,078	129,91	982,299	0,578	0,651	25,716	340,799	3,475	408,07	459,34	101,816	5,194	0,0339

1 неделя 4 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	рет.эк./сут	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	йод
ОБЕД																	
1	2	Салат витаминный	100	0,684	6,084	6,924	85,164	0,054	0,06	2,46	42,036	0,066	66,054	70,2	13,068	0,066	0,012
2	45	Суп картофельный с бобовыми	250	6,57	9,68	32,14	204,062	0,148	0,14	6,988	73,59	0,86	134,82	101,8	37,88	2,454	0,018
3	202	Тефтели из говядины с рисом	100	7,41	7,387	8,107	219,78	0,073	0,144	2,382	43,873	0,526	61,206	93,9	18,988	1,68	0,0018
4	235	Капуста тушеная	120	2,845	2,403	16,973	97,338	0,132	0,12	0,78	51,472	0,056	58,194	20	14,402	1,24	0,0012
5	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
6	382	Чай с сахаром	180	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0
7	промыш.	Йогурт	100	4,2	3,8	6,8	84,8	0,06	0,06	4,2	30,4	0,006	61,2	13,2	13,8	2,3	0,0072
		Итого:	895	24,849	30,084	97,018	809,164	0,471	0,528	17,608	253,761	1,543	411,22	333,94	108,382	9,052	0,0405

1 неделя 5 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	рет.эк./сут	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	йод
ОБЕД																	
1	52	Салат из отварной свеклы	100	1,33	6,17	8,33	93,5	0,58	1,18	9,48	0	0	32,3	37,6	19,2	1,22	0,018
2	71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	9,056	10,988	37,058	171,054	0,15	0,115	5,388	97,716	1,013	141,67	91,26	43,866	1,98	0,0104
3	188	Котлета из говядины	100	11,532	11,656	10,006	240,618	0,12	0,096	1,89	70,848	0,91	112,81	88,56	18,976	1,842	0,003
4	227	Макароны отварные	120	3,93	2,776	11,05	136,154	0,012	0,012	2,132	23,432	0,479	67,254	35,242	5,248	1,236	0,0006
5	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
6	промыш.	Мандарины	100	0,4	0	17,14	46,8	0,06	0,06	5,08	31,1	0,006	60,8	13,8	14,09	2,8	0,0072
7	296	Чай с молоком с сахаром	200	0,84	0,96	10,38	53,59	0,013	0,0126	1,644	30,582	0,054	15,402	6,006	3,456	0,612	0,0006
		Итого:	915	29,958	33,15	104,97	799,736	0,939	1,4796	26,412	266,068	2,491	454,98	299,3	107,66	10,002	0,0401

1 неделя 6 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	рет.эк./сут	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	йод
ОБЕД																	
1	113	Салат зимний на раст.масле	100	0,82	3,71	5,06	56,85	0,04	0,06	6,15	0	0,066	13,92	20,08	12,45	0,51	0,012
2	62	Щи из свежей капусты	250	9,056	10,988	37,058	171,054	0,15	0,112	5,388	97,716	1,013	141,67	91,26	43,866	1,98	0,0104
3	193	Плов из отварной говядины	180	16,534	17,383	37,5	375,39	0,219	0,239	6,238	120,69	1,51	158,37	123	42,11	2,975	0,0144
4	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
5	234	Булочка ванильная	60	5,286	2,73	21	199	0,03	0,03	2,07	27,54	0,6	18,654	78,66	6,642	0,102	0,0012
6	283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,36	0	18,84	74,4	0,028	0,024	9,354	40,536	0,96	34,068	34,068	5,454	0,007	0,0018
		Итого:	835	34,926	35,411	130,46	934,714	0,471	0,469	29,998	298,872	4,178	391,42	373,91	113,346	5,886	0,0401

2 неделя 1 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	рет.эк./сут	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	йод
ОБЕД																	
1	36	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1,6	14,196	4,56	196,98	0,074	6,56	2,46	48,536	47,006	91,054	88,2	13,568	0,006	0,012
2	47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,618	8,238	41,108	245,868	0,116	0,101	4,74	100,515	0,292	96,872	85,56	37,076	2,181	0,009
3	181	Жаркое по- домашнему	180	15,738	14,502	40,05	374,4	0,258	0,118	6,09	65,184	1,262	138,62	12,48	1,116	1,17	0,012
4	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
5	промыш.	Яблоки	100	0,36	0	16,14	41,4	0,06	0,06	4,254	30,402	0,006	61,212	13,212	13,872	2,382	0,0072
6	296	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3	0	0
		Итого:	875	32,186	41,936	144,56	1102,668	0,572	8,543	18,372	257,027	211,595	562,5	265,29	69,756	6,051	0,0405

2 неделя 2 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	рет.эк./сут	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	йод
ОБЕД																	
1	42	Салат из кукурузы консервированной	100	2,83	6,17	7,83	98	0,5	1,2	9,32	0	0	16,77	52,01	17,58	0,58	0
2	46	Суп картофельный с клецками	250	5,25	6,138	16,004	132,654	0,26	0,26	4,03	70,644	0,558	107,5	96	50,988	2,519	0,018
3	209	Голень запеченная	100	16,48	12,09	17,022	198,422	0,27	0,36	2,544	93,72	1,69	158,37	128,2	41,604	1,518	0,0144
4	227	Макароны отварные	120	3,93	2,776	11,05	136,154	0,012	0,012	2,132	23,432	0,479	67,254	35,242	5,248	1,236	0,0006
5	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
6	296	Чай с молоком с сахаром	200	0,84	0,96	10,38	53,59	0,013	0,0126	1,644	30,582	0,054	15,402	6,006	3,456	0,612	0,0006
7	промыш.	Бананы	100	0,26	0	14,14	38,4	0,05	0,05	3,2	30,01	0,005	61,02	13,02	13,08	2,03	0,0072
		Итого:	915	32,46	28,734	87,43	715,24	1,109	1,8986	23,668	260,778	2,815	451,06	357,34	134,78	8,807	0,0411

2 неделя 3 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	рет.эк./сут	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	йод
ОБЕД																	
1	1	Винегрет овощной	100	0,66	1,62	4,89	98,78	0,06	0,12	2,64	45,328	0,072	64,836	70,61	7,254	0,006	0,018
2	41	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	6,72	7,254	15,058	225,394	0,095	0,085	2,442	90,042	0,16	95,976	85,26	32,88	1,109	0,018
3	219	Каша гречневая рассыпчатая	120	2,478	4,56	10,422	93,356	0,138	0,114	1,594	47,528	0,612	60,618	24,37	21,346	0,72	0,0006
4	188	Котлета из говядины	100	11,532	11,656	10,006	240,618	0,12	0,096	1,89	70,848	0,91	112,81	88,56	18,976	1,842	0,003
5	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
6	319	Булочка дорожная	80	2,454	4,212	24,36	145,26	0,03	0,03	2,07	27,54	0,6	18,654	78,66	6,642	0,102	0,0012
7	283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,36	0	18,84	74,4	0,028	0,024	9,354	40,536	0,96	34,068	34,068	5,454	0,007	0,0018
		Итого:	895	27,074	29,902	94,58	935,828	0,475	0,473	20,788	334,212	3,343	411,7	408,36	95,376	4,098	0,0429

2 неделя 4 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	рет.эк./сут	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	йод
ОБЕД																	
1	2	Салат витаминный	60	0,684	6,084	6,924	85,164	0,054	0,06	2,46	42,036	0,066	66,054	70,2	13,068	0,066	0,012
2	41	Рассольник домашний	250	5,412	10,734	29,454	187,388	0,06	0,12	3,944	88,184	0,592	90,012	97,2	39,072	1,708	0,0098
3	167	Рыба запечённая	100	16,26	13,548	43,98	284,52	0,12	0,12	0,996	84,148	1,744	112,96	135,6	16,236	2,442	0,003
4	241	Картофельное пюре	120	1,722	1,082	9,382	99,262	0,155	0,109	5,5	27,35	0,612	42,32	36,63	23,49	1,08	0,0006
5	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
6	382	Чай с сахаром	180	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0
7	промыш.	Йогурт	100	4,2	3,8	6,8	84,8	0,06	0,06	4,2	30,4	0,006	61,2	13,2	13,8	2,3	0,0072
		Итого:	855	31,418	35,978	122,61	859,154	0,453	0,473	17,898	284,508	3,049	402,29	387,67	115,91	8,908	0,0329

2 неделя 5 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	рет.эк./сут	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	йод
ОБЕД																	
1	52	Салат из отварной свеклы	100	1,33	6,17	8,33	93,5	0,58	1,18	9,48	0	0	32,3	37,6	19,2	1,22	0,018
2	66	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	250	6,315	8,824	33,394	210,6	0,163	0,154	4,086	64,254	0,775	120,87	98,462	38,076	2,639	0,0104
3	193	Плов из отварной говядины	180	16,534	17,383	37,5	375,39	0,219	0,239	6,238	120,69	1,51	158,37	128,2	42,11	2,975	0,0144
4	промыш.	Яблоки	100	0,36	0	16,14	41,4	0,06	0,06	4,254	30,402	0,006	61,212	13,212	13,872	2,382	0,0072
5	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
6	296	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3	0	0
		Итого:	875	32,409	37,377	138,07	964,91	1,086	3,337	24,886	227,736	165,32	547,49	343,33	117,382	9,528	0,0503

2 неделя 6 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	рет.эк./сут	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	йод
ОБЕД																	
1	113	Салат зимний на раст.масле	100	0,82	3,71	5,06	56,85	0,04	0,06	6,15	0	0,066	13,92	20,08	12,45	0,51	0,012
2	35	Борщ из свежей капусты с мясом и со сметаной	250	6,315	8,824	33,394	155,4	0,048	0,108	3,522	58,254	1,292	88,872	79,26	32,676	0,99	0,0222
3	202	Тефтели из говядины с рисом	100	7,41	7,387	8,107	219,78	0,073	0,144	2,382	43,873	0,526	61,206	93,9	18,988	1,68	0,0018
4	227	Макароны отварные	120	3,93	2,776	11,05	136,154	0,012	0,012	2,132	23,432	0,479	67,254	35,242	5,248	1,236	0,0006
5	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
6	319	Булочка дорожная	80	2,454	4,212	30,36	145,26	0,024	0,03	2,07	27,54	0,6	18,654	78,66	6,642	0,102	0,0018
7	283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,36	0	18,84	74,4	0,028	0,024	9,354	40,536	0,96	34,068	34,068	5,454	0,007	0,0018
		Итого:	895	24,159	27,509	117,82	845,864	0,229	0,382	26,408	206,025	3,952	308,72	368,05	84,282	4,837	0,0405

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских образовательных учреждений. Пермь 2008 г.

Приложение к сборнику "Микроэлементный и витаминный состав рецептов блюд и кулинарных изделий". Пермь 2009г.

