Утверждаю: Директор МБОУ Хатар-Хадайская СОШ Ассии /Шабаева Д.Ю./ « 02 » 09 20 24 г.

ПРИМЕРНОЕ 12 – ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

период, год: осенне-зимний период 2024-2025 гг. возраст детей: от 7 – 11 лет включительно 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

	1	ı	1 110	еделя і дег	ID .		1	1				1			1		
Nº	No	Прием пищи, наименование	Macca	Пип	цевые веш	ества (г)	Энергетическая	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	рет.эк./сут	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.
п/п	рецепта	блюда	(г)	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал.)	B1	B2	C	A	п	Ca	P	Mg	Fe	йод
		l	1			1		Б1	DZ		A	д	Ca		IVIG	FC	нод
				ОБЕД													
1	36	Салат из свежих огурцов и	60	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
1	30	помидоров Борщ из свежей капусты с мясом и со	00	2,74	7,22	11,99	155,4	0,074	0,30	2,40	46,330	47,000	91,034	00,2	13,308	0,000	0,012
2	35	сметаной	200					0,048	0,108	3,522	58,254	1,292	88,872	79,26	32,676	0,99	0,0222
3	225	Рис припущенный	100	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	50	15,48	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:	755	31,198	43,532	116,458	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

		Прием пищи,		Пип	цевые вещ	ества (г)		мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	рет.эк./сут	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.
№ п/п	№ рецепта	наименование блюда	Macca (Γ)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	B1	B2	C	A	Д	Ca	P	Mg	Fe	йод
				ОБЕД													
		Салат из		2,83	6,17	7,83	98										
1	42	кукурузы консервированной	60					0,5	1,2	9,32	0	0	16,77	52,01	17,58	0,58	0
2	41	Рассольник домашний	200	3,618	6,78	25,428	147	0,085	0,108	3,522	58,254	1,292	88,872	79,26	32,676	0,99	0,0222
3	167	Рыба запечённая	50	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	Пшенная каша	100	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:	755	29,156	30,992	124,144	798,792	1,024	1,7416	24,98	262,91	3,736	378	383	145,036	8,046	0,0339

1 неделя 3 день

			1 110,	дели 5 ден													
№	№	Прием пищи, наименование	Macca	Пиг	цевые вещ	ества (г)	Энергетическая	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	рет.эк./сут	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.
п/п	рецепта	блюда	(Γ)	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал.)	B1	B2	C	A	Д	Ca	P	Mg	Fe	йод
				ОБЕД													
1	1	Винегрет овощной	60	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
		Суп картофельный с макаронными		4,218	4,98	40,428	187,8										
2	48	изделиями	200					0,108	0,108	3,522	58,254	1,292	88,872	79,26	32,676	0,99	0,0222
3	189	Котлета из говядины	50	13,944	11,508	14,424	208,92	0,06	0,06	0,642	45,648	1,044	84,006	138	7,776	0,642	0,003
4	219	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,492	2,172	33,3	105,522	0,24	0,24	1,224	34,116	0,612	58,23	58,23	47,184	0,576	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:	735	27,998	25,092	147,246	878,702	0,53	0,586	20,25	263,812	4,609	373,41	485,67	109,81	2,635	0,0471

1 неделя 4 день

№	Nº	Прием пищи, наименование	Macca	Пип	цевые вещ	ества (г)	Энергетическая	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	рет.эк./сут	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.
п/п	рецепта	блюда	(г)	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал.)	B1	B2	C	A	Д	Ca	P	Mg	Fe	йод
				ОБЕД													
		Салат		0,684	6,084	6,924	85,164										
1	2	витаминный	60					0,054	0,06	2,46	42,036	0,066	66,054	70,2	13,068	0,066	0,012
		Суп		4,21	4,67	40,428	182,442										
		картофельный с															
2	45	бобовыми	200					0,09	0,108	3,042	54,042	1,26	70,86	97,26	38,88	0,606	0,018
		Тефтели из	50	10,962	8,67	7,512	196,076										
		говядины с															
3	202	рисом						0,12	0,18	0,642	45,648	1,044	84,006	138	7,776	0,642	0,003
4	235	Капуста тушеная	100	2,448	3,614	33,042	116,022	0,144	0,108	0,078	27,93	0,656	46,194	8,82	45,402	0,149	0,0012
		Хлеб															
5	промыш.	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	150	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:	785	25,644	27,568	120,78	782,524	0,472	0,52	11,22	212,446	3,061	358,06	362,32	129,17	5,075	0,0417

1 неделя 5 день

			1 110,	целя з дені	,		1										
№	No	Прием пищи, наименование	Macca	Пип	цевые вещ	ества (г)	Энергетическая	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	рет.эк./сут	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.
п/п	рецепта	блюда	(г)	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал.)	B1	B2	C	A	Д	Ca	P	Mg	Fe	йод
		ОБЕД															
1	52	Салат из отварной свеклы	60	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
		Суп картофельный с крупой и рыбными		2,436	7,98	14,058	122,442										
2	71	консервами	200					0,03	0,048	1,842	42,042	0,66	60,06	67,26	26,88	0,606	0,018
3	188	Котлета из говядины	50	10,162	11,27	20,202	224,076	0,265	0,318	3,966	106,14	1,69	166,6	139	42,006	2,766	0,0144
4	227	Макароны отварные	100	6,18	4,776	21,05	165,9	0,012	0,012	3,504	55,53	0,614	67,254	55,242	7,248	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:	755	24,218	31,756	102,164	764,328	0,964	1,6346	26,314	277,784	3,053	427,15	345,77	115,704	9,552	0,0591

1 неделя 6 день

Nº	№	Прием пищи, наименование	Macca	Пип	цевые вещ	ества (г)	Энергетическая	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	рет.эк./сут	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.
п/п	рецепта	блюда	(г)	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал.)	B1	B2	C	A	Д	Ca	P	Mg	Fe	йод
				ОБЕД													
		Салат зимний на		0,82	3,71	5,06	56,85										
1	113	раст.масле	60					0,04	0,06	6,15	0	0,066	13,92	20,08	12,45	0,51	0,012
		Щи из свежей		5,538	4,74	14,058	118,414										1
2	62	капусты	200					0,108	0,108	3,522	58,254	1,292	88,872	79,26	32,676	0,99	0,0222
		Плов из	150	26,988	28,56	37,5	449,25										1
		отварной															1
3	193	говядины						0,306	0,274	2,622	144,12	1,69	158,37	128,2	52,992	2,207	0,0144
		Хлеб															1
4	промыш.	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
		Булочка															1
5	320	ванильная	80	2,454	4,212	30,36	145,26	0,03	0,03	2,07	27,54	0,6	18,654	78,66	6,642	0,102	0,0012
		Компот из смеси	200	0,36	0	18,84	74,4										1
6	283	сухофруктов						0,028	0,024	9,354	40,536	0,96	34,068	34,068	5,454	0,007	0,0018
		Итого:	735	39,03	41,822	116,822	902,194	0,516	0,5	24,516	282,84	4,637	338,63	367,13	113,038	4,128	0,0519

2 неделя 1 день

	•		дели і дені				1										
№ п/п	Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пип	цевые веш	цества (г)	Энергетическая ценность	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	рет.эк./сут	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.
11/11	рецепта	олюда	(г)	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал.)	B1	B2	C	A	Д	Ca	P	Mg	Fe	йод
			ОБЕД														
1	36	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	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
		Суп картофельный с макаронными изделиями		4,188	4,59	14,796	118,854			_,	10,000	,	, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,				*,**-
2	47	макароппыми изделими	200					0,086	0,103	0,624	28,278	0,651	16,23	116,4	32,988	0,396	0,018
3	181	Жаркое по- домашнему	150	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:	755	29,756	38,288	118,25	975,654	0,542	8,545	14,256	184,79	211,954	481,86	296,13	65,668	4,266	0,0495

2 неделя 2 день

№	Nº	Прием пищи, наименование	Macca	Пип	цевые веш	цества (г)	Энергетическая ценность	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	рет.эк./сут	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.
п/п	рецепта	блюда	(г)	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал.)	B1	B2	C	A	Д	Ca	P	Mg	Fe	йод
			ОБЕД														
1	42	Салат из кукурузы консервированной	60	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	200	2,856	2,538	10,104	72,654	0,026	0,0432	0,624	28,278	0,651	16,23	116,4	32,988	0,396	0,018
3	209	Голень запеченная	50	14,88	11,07	9,312	168,276	0,265	0,352	1,944	81,72	1,69	158,37	122,2	41,604	1,114	0,0144
4	227	Макароны отварные	100	5,574	4,596	18,56	105,9	0,006	0,012	3,024	31,632	0,614	61,242	43,242	7,248	0,636	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:	755	30,11	25,934	81,33	594,84	0,864	1,6738	20,554	214,612	3,043	353,78	379,74	118,78	5,68	0,0411

2 неделя 3 день

	№ Прием пищи, наименов		еделя 3 ден	LD.													
№		Прием пищи, наименование	Macca	Пиш	цевые веп	цества (г)	Энергетическая ценность	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	рет.эк./сут	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.
п/п	рецепта	блюда	(г)	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал.)	B1	B2	C	A	Д	Ca	P	Mg	Fe	йод
			ОБЕД														
1	1	Винегрет овощной	60	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
		Суп крестьянский с крупой со		3,786	4,224	9,258	89,094										
2	41	сметаной	200			·		0,03	0,048	1,842	42,042	0,66	60,06	67,26	26,88	0,606	0,018
3	219	Каша гречневая рассыпчатая	100	1,278	2,424	9,358	93,456	0,12	0,024	1,224	34,116	0,612	58,23	58,23	47,184	0,576	0,0006
4	188	Котлета из говядины	50	10,162	11,27	20,202	224,076	0,265	0,318	3,966	106,14	1,69	166,6	139	42,006	2,766	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	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:	735	21,57	24,35	97,912	783,086	0,537	0,568	21,894	308,092	4,623	427,19	474,69	138,244	4,375	0,0543

2 неделя 4 день

№	No	Прием пищи, наименование	Macca	Пиш	евые веп	цества (г)	Энергетическая ценность	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	рет.эк./сут	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.
п/п	рецепта	блюда	(г)	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал.)	B1	B2	C	A	Д	Ca	P	Mg	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	200	3,618	6,78	25,41	147	0,048	0,108	3,522	58,254	1,292	88,872	85,26	32,676	0,99	0,0222
3	167	Рыба запечённая	50	14,46	11,508	31,62	216,72	0,06	0,06	0,642	45,648	1,044	84,006	138	7,776	0,642	0,003
4	241	Картофельное пюре	100	1,278	2,424	9,222	93,456	0,24	0,24	1,224	34,116	0,612	58,23	58,23	47,184	0,576	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	150	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:	785	27,38	31,326	106,05	745,16	0,466	0,532	12,846	222,844	3,049	388,1	399,73	124,748	5,886	0,0453

2 неделя 5 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование	Macca (г)		цевые вещ		Энергетическая ценность	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	рет.эк./сут	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.
	Родоши	блюда	(-)	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал.)	B1	B2	C	A	Д	Ca	P	Mg	Fe	йод
				ОБЕД													
		Салат из		1,33	6,17	8,33	93,5										
		отварной															
1	52	свеклы	60					0,58	1,18	9,48	0	0	32,3	37,6	19,2	1,22	0,018
		Щи из свежей		2,74	7,22	11,99	155,4										
		капусты с															
		мясом и со															
2	66	сметаной	200					0,048	0,108	3,522	58,254	1,292	88,872	79,26	32,676	0,99	0,0222
		Плов из	150	26,988	28,56	37,5	449,25										
		отварной															
3	193	говядины						0,306	0,274	2,622	144,12	1,69	158,37	128,2	52,992	2,207	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
		Хлеб															
5	промыш.	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
		Какао с															
6	296	молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3	0	0
		Итого:	755	39,288	46,95	116,664	983,57	1,058	3,326	20,706	245,166	166,017	515,5	324,13	122,864	7,111	0,0621

2 неделя 6 день

№	№	Прием пищи,	Macca	Пиш	евые веш	ества (г)	Энергетическая ценность	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	рет.эк./сут	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.
п/п	рецепта	наименование блюда	(г)	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал.)	B1	B2	C	A	Д	Ca	P	Mg	Fe	йод
			ОБЕД	Į													
1	113	Салат зимний на раст.масле	60	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	200	2,74	7,22	11,99	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	50	10,962	8,67	7,512	196,076	0,12	0,18	0,642	45,648	1,044	84,006	138	7,776	0,642	0,003
4	227	Макароны отварные	100	5,574	4,596	18,56	105,9	0,006	0,012	3,024	31,632	0,614	61,242	43,242	7,248	0,636	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	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:	735	25,78	29,008	97,326	791,906	0,276	0,418	25,56	216	4,605	325,5	420,15	75,07	3,199	0,0411

Сборник технологических нормативов, рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий". Пермь 2009г.