

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Вослебовская СОШ»  
Скопинского муниципального района  
Рязанской области

С.Н.Новикова



Приказ №152 от 30.08.2024 г.

**Примерное двухнедельное цикличное меню для организации питания учащихся в школах с 7 до 11 лет  
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Вослебовская средняя общеобразовательная школа»  
Скопинского муниципального района Рязанской области**

**Сезон: осеннее-зимний**

№ рец. по сборнику 2015	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1-й день ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
<b>завтрак</b>														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
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 (огурцы)	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	50/125	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	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>26,85</b>	<b>21,49</b>	<b>111,90</b>	<b>736,85</b>	<b>0,23</b>	<b>18,96</b>	<b>0,08</b>	<b>1,30</b>	<b>233,71</b>	<b>339,50</b>	<b>98,50</b>	<b>5,21</b>

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 стр.

№ рец. по сборнику 2015	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>2-й день ВТОРНИК</b>														
<b>завтрак</b>														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
ТК	Гуляш из свинины	90/30	13,167	34,88	3,576	382,3	0,346	1,13	-	3,21	24,75	159,16	27,70	2,73
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
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>31,073</b>	<b>44,688</b>	<b>128,756</b>	<b>1029,57</b>	<b>0,648</b>	<b>121,38</b>	<b>0,00</b>	<b>10,31</b>	<b>100,65</b>	<b>427,648</b>	<b>197,601</b>	<b>10,82</b>

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 стр.

№ рец. по сборнику 2015	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>3-й день СРЕДА</b>														
<b>завтрак</b>														
ПР	Творог с наполнителями мягкий	100	7,68	3,04	10	97,84	-	-	-	-	-	-	-	-
71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
210	Омлет натуральный	150	15,14	16,89	2,7	223,58	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225,77	16,13	2,63
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	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>30,38</b>	<b>44,4</b>	<b>202,61</b>	<b>669,9</b>	<b>0,298</b>	<b>14,6</b>	<b>0,324</b>	<b>1,52</b>	<b>166,79</b>	<b>383,96</b>	<b>58,71</b>	<b>6,72</b>

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 стр.

№ рец. по сборнику 2015	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>4-й день ЧЕТВЕРГ</b>														
<b>завтрак</b>														
ПР	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-
71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
ТК	Шницель рыбный (минтай)	90	10,98	6,98	13,21	160,2	0,054	0,303	0,045	4,5	39,12	147,33	34,43	1,29
ТК	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
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	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>25,72</b>	<b>23,3</b>	<b>130,64</b>	<b>821,18</b>	<b>0,195</b>	<b>17,53</b>	<b>0,085</b>	<b>8,72</b>	<b>115,93</b>	<b>299,66</b>	<b>107,4</b>	<b>6,26</b>

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 стр.

№ рец. по сборнику 2015	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>5-й день ПЯТНИЦА</b>														
<b>завтрак</b>														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
15	Сыр российский(порциями)	15	3,48	4,425	-	54	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
ТК	Котлета домашняя	90	12,18	11,01	9,1	223	0,15	0,22	-	2,53	15,12	117,33	18,04	1,91
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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	1	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>27,19</b>	<b>21,86</b>	<b>100,63</b>	<b>766,53</b>	<b>0,4</b>	<b>39,02</b>	<b>0,04</b>	<b>3,91</b>	<b>228,36</b>	<b>341,47</b>	<b>86,02</b>	<b>6,5</b>

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 стр.

№ рец. по сборнику 2015	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>6-й день ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
<b>завтрак</b>														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
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(огурцы)	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	90	15,61	20,32	3,00	256,5	0,045	1,55	-	3,91	27,40	169,81	25,78	2,58
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
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	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>29,2</b>	<b>33,65</b>	<b>107,69</b>	<b>838,03</b>	<b>0,187</b>	<b>16,48</b>	<b>0,04</b>	<b>5,76</b>	<b>87, 42</b>	<b>272,06</b>	<b>79,28</b>	<b>7,05</b>

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 стр.

№ рец. по сборнику 2015	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>7-й день ВТОРНИК</b>														
<b>завтрак</b>														
ПР	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-
71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
ТК	Котлета рыбная(минтай)	90	8,73	8,11	9,84	160,2	0,054	0,30	0,045	4,5	39,1	147,33	34,43	1,29
ТК	Рагу из овощей	150	2,53	11,70	12,29	202,86	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	64,29	23,23	0,86
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>22,82</b>	<b>23,77</b>	<b>108,31</b>	<b>774,54</b>	<b>0,236</b>	<b>128,67</b>	<b>0,115</b>	<b>9,05</b>	<b>130,69</b>	<b>263,8</b>	<b>85,68</b>	<b>3,74</b>

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 стр.

№ рец. по сборнику 2015	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>8-й день СРЕДА</b>														
<b>завтрак</b>														
ПР	Творог с наполнителями мягкий	100	7,68	3,04	10	97,84	-	-	-	-	-	-	-	-
15	Сыр российский(порциями)	15	3,48	4,425	-	54	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
ТК	Бефстроганов из филе куриного	90/30	10,35	19,20	8,06	198	0,045	0,82	0,03	1,28	36,92	93,18	19,30	1,28
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
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	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>38,34</b>	<b>35,78</b>	<b>141,88</b>	<b>972,31</b>	<b>0,31275</b>	<b>12,585</b>	<b>0,073</b>	<b>7,495</b>	<b>217,28</b>	<b>430,83</b>	<b>183,61</b>	<b>6,89</b>

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 стр.

№ рец. по сборнику 2015	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>9-й день ЧЕТВЕРГ завтрак</b>														
ПР	Йогурт фруктовый	100	3,6	3,1	13,8	97,5	-	-	-	-	-	-	-	-
71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
229	Рыба, тушеная в томате с овощами(минтай)	90/50	10,96	5,56	4,27	118,125	0,56	4,19	0,0067	2,83	43,95	182,4	54,59	0,95
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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	2,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>26,12</b>	<b>22,44</b>	<b>122,95</b>	<b>789,405</b>	<b>0,642</b>	<b>6,32</b>	<b>0,0067</b>	<b>3,78</b>	<b>81,88</b>	<b>296,69</b>	<b>93,31</b>	<b>2,56</b>

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 стр.

№ рец. по сборнику 2015	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>10-й день ПЯТНИЦА</b>														
<b>завтрак</b>														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,056	6,88	49,02	0,03	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
294	Биточек куриный	90	15,62	10,92	14,54	257,4	0,18	0,81	0,093	61,68	56,49	75,3	19,98	3,28
ТК	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	5,6	11,77	26,57	234,45	0,06	-	-	0,97	4,86	31,17	21,12	1,11
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>32,87</b>	<b>26,91</b>	<b>125,84</b>	<b>920,55</b>	<b>0,56</b>	<b>14,13</b>	<b>0,11</b>	<b>71,39</b>	<b>227,35</b>	<b>287,27</b>	<b>98,31</b>	<b>7,54</b>
	<b>Среднее за завтрак</b>		<b>23,18</b>	<b>22,17</b>	<b>103,91</b>	<b>699,83</b>	<b>0,31</b>	<b>38,87</b>	<b>0,09</b>	<b>11,39</b>	<b>155,76</b>	<b>321,66</b>	<b>106,22</b>	<b>6,16</b>
			<b>1,06</b>	<b>1,00</b>	<b>4,60</b>						<b>1,00</b>	<b>2,06</b>		

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 стр.

### Химсостав

Дни	Основные пищевые ингредиенты				Витамины				Минералы			
	Б	Ж	У	Ккал	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	26,85	21,49	111,90	736,85	0,23	18,96	0,08	1,30	233,71	339,50	98,50	5,21
2	31,073	44,68	128,75	1029,57	0,648	121,38	0,00	10,31	100,65	427,648	197,601	10,82
3	30,38	44,4	202,61	669,9	0,298	14,6	0,324	1,52	166,79	383,96	58,71	6,72
4	25,72	23,3	130,64	821,18	0,195	17,53	0,085	8,72	115,93	299,66	107,4	6,26
5	27,19	21,86	100,63	766,53	0,4	39,02	0,04	3,91	228,36	341,47	86,02	6,5
6	29,2	33,65	107,69	838,03	0,187	16,48	0,04	5,76	87,42	272,92	79,28	7,05
7	22,82	23,77	108,31	774,54	0,236	128,67	0,115	9,05	130,69	263,8	85,68	3,74
8	38,34	35,78	141,88	972,31	0,31275	12,585	0,073	7,495	217,28	430,83	183,61	6,89
9	26,12	22,44	122,95	789,405	0,642	6,32	0,0067	3,78	81,88	296,69	93,31	2,56
10	32,87	26,91	125,84	920,55	0,56	14,13	0,11	71,39	227,35	278,27	98,31	7,54
<b>Всего за 10 дней</b>	<b>290,563</b>	<b>298,28</b>	<b>1281,2</b>	<b>8318,865</b>	<b>3,70875</b>	<b>388,675</b>	<b>0,8737</b>	<b>123,235</b>	<b>1590,06</b>	<b>3334,748</b>	<b>1088,421</b>	<b>63,29</b>
<b>Среднее за 1 день</b>	<b>27,93</b>	<b>28,53</b>	<b>127,4</b>	<b>812,46</b>	<b>0,31</b>	<b>38,87</b>	<b>0,09</b>	<b>11,39</b>	<b>155,76</b>	<b>321,66</b>	<b>106,22</b>	<b>6,16</b>