

УТВЕРЖДАЮ



Директор
МБОУ «Инютинская НШДС»
/Матявина Т.Н.

**Примерное циклическое
десятидневное меню
для обучающихся общеобразовательных школ
Богородского муниципального округа**

**на 2021 уч. год
по возрастным группам
(с 7 до 11 лет)
при одноразовом питании
(завтраки)**

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	Пищевые вещества					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	1 день													
№ 337	Яйцо вареное	1 шт. /40 г	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1,0	100	0,03	0,18	-
Таб. 4 стр. 247, 246	Каша манная жидкая с маслом или каша пшенная жидкая с маслом, или каша пшенная вязкая с маслом	150/10	2,4	6,56	16,0	138	6,5	4,2	21,1	0,24	20	0,03	0,01	-
№ 684, 685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	11,11	1,44	2,78	0,31	-	-	0,005	0,05
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,92	82,6	8,05	11,55	30,45	0,7	-	0,06	0,02	-
№ 698	Кисломолочный продукт (йогурт или кефир или «Снежок», или ряженка и др.)	100-200	2,9	2,5	13,1	87	240	28	180	0,20	40	0,08	0,34	1,4
Прил № 9, 10, табл 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	Суммарные объемы:	535	13,37	11,51	61,32	429	287,7	50	311,13	2,45	160	0,20	0,60	1,45

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 7 до 11 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	II день													
№ 96, 97	Масло сливочное, сыр (порционно)	10 15	0,01 3,83	8,3 3,83	0,06 4,88	77 60	2,4 132	- 5,25	3 75	0,02 0,15	40 39	0,001 -	0,012 0,05	- 0,11
№ 362	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	150/20	20,1	16,35	31,05	258	175	28,2	25,4	1,80	119	0,07	0,33	2,02
№ 692	Кофейный напиток с молоком	200	1,44	1,55	20,4	103	125,8	14	90	0,13	20	0,04	0,16	1,30
стр. 619 таб.	Фрукты свежие	150	0,45	0,0	12,9	60	24	13,5	16,5	3,30	-	0,03	0,02	15
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,8	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,05	0,02	-
Прил № 9, 10, табл 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	Суммарные объемы:	575	28,2	30,33	73,79	628,8	466,1	70,85	236	6,0	218	0,191	0,59	18,43

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 7 до 11 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	III день													
№ 698	Кисломолочный продукт (йогурт или кефир или «Снежок», или ряженка и др.)	100-200	2,9	2,5	13,1	87	240	28	180	0,20	40	0,08	0,34	1,4
№ 451	Котлеты из говядины с маслом сливочным	75/5	12,72 0,005	11,52 4,15	12,8 0,03	160,8 38,5	35 1,2	25,7 -	133,1 1,5	1,20 0,01	23 20	0,08 -	0,13 0,06	0,12 -
№ 520,534	Сложный гарнир: картофельное пюре и капуста тушеная	100 50	2,10 1,25	5,50 2,3	14,5 5,35	126 47	39,8 27,9	18,61 9,85	65,03 20,2	0,62 0,38	14 0,00	0,09 0,02	0,09 0,02	10,77 8,19
№ 648	Кисель витаминизированный плодово-ягодный (горячий напиток)	200	0,0	0,0	42,2	162	13,84	4,96	9,48	-	-	-	0,01	24,4
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен. нормы	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,8	6,9	9,9	26,1	0,6	-	0,05	0,02	-
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	10,5	14,10	47,4	1,17	-	0,05	0,02	-
Прил № 9, 10, табл 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	Суммарные объемы:	590	22,85	26,57	115,23	753,3	375,14	111,12	482,81	4,18	97	0,37	0,69	44,88

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лашпиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 7 до 11 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	IV день													
№ 101	Икра овощная	70	1,4	6,3	0,0	67,2	12,71	9,23	15,95	0,43	-	0,02	0,02	3,87
№ 494, 493, 600	Птица или голень или бедро запечённые с маслом сливочным	75/5	15,36	9,68	0,56	94,4	31,2	16	114,4	1,44	16	0,03	0,11	-
	или тушеные в сметанном соусе	50/30	17,92	14,58	5,62	225	56,1	23,9	138,2	1,77	43	0,06	0,14	0,54
№ 511	Гречневая каша рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	237	14,82	135,8	203,9	4,56	21	0,21	0,11	-
№ 686	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	60	14,22	5,38	4,44	0,36	-	-	-	3,14
стр. 619 таб.	Фрукты свежие	150	0,45	0,0	12,9	60	24	13,5	16,5	3,30	-	0,03	0,02	15
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	82,6	8,05	11,55	30,45	0,70	-	0,06	0,02	-
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	10,5	14,10	47,4	1,17	-	0,05	0,02	-
Прил № 9, 10, табл 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	Суммарные объемы:	722	33,04	29,33	105,97	793	140,40	213,46	456,84	12,29	64	0,43	0,33	22,55

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 7 до 11 лет					микроэлементы, МГ				витамины, МГ			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	V день													
табл, стр 563, 564; Сб.р.б. Лапшиной 1994г	Помидоры или огурцы свежие или консервированные	70	0,63	-	2,73	59,5	14,36	14,53	26,86	0,69	-	0,05	0,02	16,67
№ 390	Биточки рыбные «Любительские» с маслом сливочным	75/5	10,4	7,04	12,16	156,8	52,3	33,5	179,5	1,21	35	0,09	0,11	3,06
			0,005	4,15	0,03	38,5	1,2	-	1,5	0,01	20	-	0,06	-
№ 261	Картофельное пюре запеченное	150	3,15	6,75	21,9	146,8	59,7	27,92	97,55	0,93	21	0,13	0,13	16,16
№ 693	Какао на молоке	200	4,9	5,0	32,5	190	152,22	21,33	124,6	0,48	24,44	0,06	0,19	1,59
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,8	6,9	9,9	26,1	0,6	-	0,05	0,02	-
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	10,5	14,10	47,4	1,17	-	0,05	0,02	-
Прил № 9, 10, табл 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	Суммарные объемы:	570	22,96	23,54	96,57	723,6	295,98	121,28	502,01	5,08	80,44	0,43	0,49	37,48

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 7 до 11 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	VII день													
№ 698	Кисломолочный продукт (йогурт или кефир или «Снежок» или ряженка и др.)	100/200	2,9	2,5	13,1	87	240	28	180	0,20	40	0,08	0,34	1,4
№ 337	Яйцо вареное	1шт/40г	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1,0	100	0,03	0,18	-
№ 302, таб. 4, стр. 246, ТТК	Каша молочная вязкая «Дружба» или гречневая с маслом сливочным	150/10	4,5	7,05	23,25	172,5	9,2	73,5	111,1	2,48	20	0,11	0,06	-
№ 684	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	11,11	1,44	2,78	0,31	-	-	0,005	0,05
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,8	6,9	9,9	26,1	0,6	-	0,05	0,02	-
	Хлеб ржаной	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Прил № 9, 10, табл 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	Суммарные объемы:	530	15,08	22,75	66,21	528,3	289,21	117,64	396,78	4,59	160	0,3	0,62	1,45

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 7 до 11 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	VIII день													
№ 97	Сыр порционно	10	2,55	2,55	3,25	40	88	3,5	50	0,10	26	-	0,03	0,07
№ 366	Запеканка из творога со сгущ. молоком.	150/25	22,5	19,95	20,55	343,5	221	33,3	315,5	1,04	111	0,08	0,39	0,36
№ 692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	125,8	14	90	0,13	20	0,04	0,16	1,30
стр. 619 таб.	Фрукты свежие	150	0,45	0,0	12,9	60	24	13,5	16,5	3,30	-	0,03	0,02	15
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 реком.нормы	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,8	6,9	9,9	26,1	0,6	-	-	0,05	0,02
	Хлеб ржаной	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Прил № 9, 10, табл 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	Суммарные объемы:	565	30,37	26,4	79,9	666,3	465,7	74,2	498,1	5,17	157	0,20	0,62	16,73

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 7 до 11 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	IX день													
№ 96,97	Масло сливочное (порционно)	10	0,01	8,3	0,06	77	2,4	-	30	0,02	40	0,001	0,012	-
№ 498	Котлеты рубленые из птицы запеченные с маслом сливочным	75/5	9,2 0,005	14,64 4,15	1,2 0,03	172,8 38,5	34,2 1,2	18,0 -	118,8 1,5	1,26 0,01	51 20	0,06 -	0,10 0,06	0,40 -
№ 539,541	Рагу овощное	150	3,45	7,65	16,05	145,5	46,6	25,7	67,8	0,85	58	0,07	0,08	8,28
№ 686,684	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,3	0,0	15,2	60	14,22	5,38	4,44	0,36	-	-	-	3,14
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	47,2	4,60	6,6	17,4	0,4	0	0,03	0,01	-
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6	14	18,8	63,2	1,56	-	0,07	0,03	-
Прил № 9, 10, табл 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	Суммарные объемы:	507	16,57	35,34	59,14	622,6	117,22	74,48	303,14	4,46	169	0,23	0,29	11,82

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 7 до 11 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	Х день													
№ 698	Кисломолочный продукт (йогурт или кефир или «Снежок» или ряженка и др)	100/200	2,9	2,5	13,1	87	240	28	180	0,20	40	0,08	0,34	1,4
№ 437	Гуляш из говядины	50/50	13,9	6,5	4,0	132	24,33	22,67	103,5	0,96	13,33	0,03	0,09	0,50
№ 516	Макаронны отварные	150	5,25	6,15	35,25	195,5	4,86	21,12	37,17	1,11	21	0,05	0,02	-
№ 648	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	200	0,0	0,0	42,2	162	13,84	4,96	9,48	-	-	-	0,01	24,4
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,8	6,9	9,9	26,1	0,6	-	0,05	0,02	-
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	10,5	14,10	47,4	1,17	-	0,05	0,02	-
Прил № 9, 10, табл 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	Суммарные объемы:	610	25,92	15,75	121,8	708,5	300,43	100,75	403,65	4,04	74,33	0,26	0,5	26,3

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 7 до 11 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	XI день													
№ 101	Икра овощная	70	1,12	3,64	7,0	33,6	12,71	9,23	15,95	0,43	-	0,02	0,02	3,87
№ 374, 377	Рыба тушеная с овощами или рыба запеченная с маслом сливочным	100	15,68	5,44	3,36	128	41,8	21,3	146,6	0,76	46	0,06	0,08	0,25
		или 80/5	10,08	6,69	7,98	132	43,7	22,9	156,8	0,85	45	0,07	0,09	0,14
			0,005	4,15	0,03	38,5	1,2	-	15	0,01	20	-	0,06	-
№ 520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	59,7	27,92	97,55	0,93	21	0,13	0,13	16,16
№ 638	Компот из кураги (горячий)	200	1,20	0,00	31,6	126	31,82	6,0	15,40	1,25	-	-	0,01	0,40
стр. 619 таб.	Фрукты свежие	150	0,45	0,0	12,9	60	24	13,5	16,5	3,30	-	0,03	0,02	15
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен. нормы	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,8	6,9	9,9	26,1	0,6	-	0,05	0,02	-
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6	14	18,8	63,2	1,56	-	0,07	0,03	-
Прил № 9, 10, табл 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	Суммарные объемы:	725	20,38	21,93	112,91	706	194,03	108,25	406,5	8,93	86	0,37	0,38	35,57

**Выполнение энергетической ценности
(белков, жиров, углеводов, калорийности), микроэлементов, витаминов
при одноразовом питании детей (завтраки) по 10-ти дневному циклическому меню**

Дни недели	С 7 до 10 лет (10 дней)				микроэлементы				витамины				Суммарные объемы
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг	гр
1 день	13,37	11,51	61,32	429	287,7	50	311,13	2,45	160	0,20	0,60	1,45	535
2 день	28,2	30,33	73,79	628,8	466,1	70,85	236	6,0	218	0,191	0,59	18,43	575
3 день	22,85	26,57	115,23	753,3	375,14	111,12	482,81	4,18	97	0,37	0,69	44,88	590
4 день	33,04	29,33	105,97	793	140,4	213,46	456,84	12,29	64	0,43	0,33	22,55	722
5 день	22,96	23,54	96,57	723,6	295,98	121,28	502,01	5,08	80,44	0,43	0,49	37,48	570
6 день	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7 день	15,08	22,75	66,21	528,2	289,21	117,64	396,78	4,59	160	0,3	0,62	1,45	530
8 день	30,37	26,4	79,9	666,3	465,7	74,2	498,1	5,17	157	0,20	0,62	16,73	565
9 день	16,57	35,34	59,14	622,6	117,22	74,48	303,14	4,46	169	0,23	0,29	11,82	507
10 день	25,92	15,75	121,8	708,5	300,43	100,75	403,65	4,04	74,33	0,26	0,5	26,3	610
11 день	20,38	21,93	112,91	706	194,03	108,25	406,5	8,93	86	0,37	0,38	35,57	725
12 день	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего за 10 дней	228,74	243,5	892,8	6559,4	2931,91	1042,03	3996,96	57,19	1265,77	2,98	5,11	216,66	5929
Среднее в день	22,87	24,35	89,28	655,94	293,19	104,2	399,7	5,72	126,58 или 0,127	0,3	0,51	21,67	593

Инженер-технолог Н.А. Таланина