

«Утверждаю»
Директор МОУ «Красногороденская основная
общеобразовательная школа»
МР «Ферзиковский район»
_____ Мамонов Д.И.
«01» сентября 2023г.



**Примерное 14-дневное цикличное меню для организации горячего питания обучающихся 1-4 классов
в осенне-зимний период**
муниципального образовательного учреждения «Красногороденская основная общеобразовательная школа»

Наименование	Выход, (г.)	Содержание пищ. Вещ., (г.)			Энерг. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
1 день													
Каша гречневая рассыпчатая	150	15,7	20,8	94,6	279	0,11	1,55		0,29	6,8	60	81	157,4
Гуляш из отварного мяса	80	4,8	1,9	0,2	88	8,5	55		11	0,05		0,1	1,3
Огурцы свежие (куском)	50	0,4	0,05	1,25	6,97	0,01	0,05	4,98	0,01	0,5	11,46	6,97	20,92
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	0,36	54,3				0,05	1,17	10,5		
Хлеб пшеничный	1/30	2,31	0,9	15,03	77,7		0,51		0,05	0,6	6,6	9,9	25,5
Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,32		16,42	66,96			3,24		1,08	8,64	5,4	10,8
Молоко	200	6,79	4,13	9,72	103	33		1,5		0,1	119	13	93
2 день													
Суп гороховый	200	12,9	4,5	49,8	149,6		1,9	11,7	0,14	1,4	21,1	23,6	110,2
Картофельное пюре	150/5	3,2	4,7	8,1	123,9	0,15	2,5	3,1	1,6	0,7	55	32	90
Котлета рыбная	80	7,65	1,01	3,18	52,5	3		0,77	0,04	0,54	12,88	10	84,25
Помидоры свежие (куском)	50	0,55	0,1	1,9	12	0,08	0,2	12,5	0,03	0,5	7	10	13
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	0,36	54,3				0,05	1,17	10,5		
Хлеб пшеничный	1/30	2,31	0,9	15,03	77,7		0,51		0,05	0,6	6,6	9,9	25,5
Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,32		16,42	66,96			3,24		1,08	8,64	5,4	10,8
Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	10	0,4	20	0,06	4,4	32	18	22
3 день													
Плов из курицы	150/80	15,04	21,9	27,6	292,5	0,09	3,38	0,05	11,09	19,38	67,5	35,59	1,68
Огурцы свежие (куском)	50	0,4	0,05	1,25	6,97	0,01	0,05	4,98	0,01	0,5	11,46	6,97	20,92
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	0,36	54,3				0,05	1,17	10,5		
Хлеб пшеничный	1/30	2,31	0,9	15,03	77,7		0,51		0,05	0,6	6,6	9,9	25,5
Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,4	3,6	27,9	148	104	29	0,6	16			0,02	0,12
Молоко	200	6,79	4,13	9,72	103	33		1,5		0,1	119	13	93

Наименование	Выход, (г.)	Содержание пищ. Вещ., (г.)			Энерг. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
4 день													
Борщ с капустой и картофелем	200	10,7	14,2	25,2	122,4	0,03	1,78	20,02	0,14	0,62	34,8	16,8	41,5
Макаронные изделия отварные	150	7,3	8,2	92,6	331	0,60	1,78		0,29	2,7	40,6	54,5	15,34
Гуляш из отварного мяса	80	4,8	1,9	0,2	88	8,5	55		11	0,05		0,1	1,3
Помидоры свежие (куском)	50	0,55	0,1	1,9	12	0,08	0,2	12,5	0,03	0,5	7	10	13
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	0,36	54,3				0,05	1,17	10,5		
Хлеб пшеничный	1/30	2,31	0,9	15,03	77,7		0,51		0,05	0,6	6,6	9,9	25,5
Чай с сах. и лимоном	200/15	0,32		16,42	66,96			3,24		1,08	8,64	5,4	10,8
Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	10	0,4	20	0,06	4,4	32	18	22
5 день													
Картофельное пюре	150/5	3,2	4,7	8,1	123,9	0,15	2,5	3,1	1,6	0,7	55	32	90
Биточки	80	12,5	14,4	12,1	227,5		0,5			1,6	9,8	13,2	103,5
Огурцы свежие (куском)	50	0,4	0,05	1,25	6,97	0,01	0,05	4,98	0,01	0,5	11,46	6,97	20,92
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	0,36	54,3				0,05	1,17	10,5		
Хлеб пшеничный	1/30	2,31	0,9	15,03	77,7		0,51		0,05	0,6	6,6	9,9	25,5
Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,32		16,42	66,96			3,24		1,08	8,64	5,4	10,8
Молоко	200	6,79	4,13	9,72	103	33		1,5		0,1	119	13	93
6 день													
Суп гречневый	200	3,6	4	15,9	111,2	30,8	167,2	0,8	25,2		6	0,08	0,9
Капуста тушеная с мясом кур	150	7,53	7,97	31,28	232,4	42		160,8	0,09	2,67	188,4	68,37	137,9
Помидоры свежие (куском)	50	0,55	0,1	1,9	12	0,08	0,2	12,5	0,03	0,5	7	10	13
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	0,36	54,3				0,05	1,17	10,5		
Хлеб пшеничный	1/30	2,31	0,9	15,03	77,7		0,51		0,05	0,6	6,6	9,9	25,5
Чай с сах. и лимоном	200/15	0,32		16,42	66,96			3,24		1,08	8,64	5,4	10,8

Наименование	Выход, (г.)	Содержание пищ. вещ., (г.)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
7 день													
Макаронные изделия отварные	150	7,3	8,2	92,6	235	0,60	1,78		0,29	2,7	40,6	54,5	15,34
Тефтели мясные с соусом	80/50	10,6 0,5	13,2 2,4	9,5 3,4	198,6 37,6	0,1	0,5	0,6 1		1,4 0,2	12,7 7,9	13,2 5,4	95,7 9,7
Огурцы свежие (куском)	50	0,4	0,05	1,25	6,97	0,01	0,05	4,98	0,01	0,5	11,46	6,97	20,92
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	0,36	54,3				0,05	1,17	10,5		
Хлеб пшеничный	1/30	2,31	0,9	15,03	77,7		0,51		0,05	0,6	6,6	9,9	25,5
Какао со сгущенным молоком	200/20	4,7	5	31,8	187	124	116	0,8	22	1	0,02	0,04	0,8
Молоко	200	6,79	4,13	9,72	103	33		1,5		0,1	119	13	93
8 день													
Щи с капустой и картофелем	200	10,7	14,2	25,2	122,4	0,03	1,78	20,02	0,14	0,62	34,8	16,8	41,5
Каша гречневая рассыпчатая	150	15,7	20,8	94,6	279	0,11	1,55		0,29	6,8	60	81	157,4
Гуляш из отварного мяса	80	4,8	1,9	0,2	88	8,5	55		11	0,05		0,1	1,3
Помидоры свежие (куском)	50	0,55	0,1	1,9	12	0,08	0,2	12,5	0,03	0,5	7	10	13
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	0,36	54,3				0,05	1,17	10,5		
Хлеб пшеничный	1/30	2,31	0,9	15,03	77,7		0,51		0,05	0,6	6,6	9,9	25,5
Чай с сах. и лимоном	200/15	0,32		16,42	66,96			3,24		1,08	8,64	5,4	10,8
Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	10	0,4	20	0,06	4,4	32	18	22
9 день													
Картофель тушеный с мясом кур	150	12,4	11,18	13,04	210,11	0,08	0,02	5,85	0,12	1,28	26,18		2,28
Огурцы свеж. (куском)	50	0,4	0,05	1,25	6,97	0,01	0,05	4,98	0,01	0,5	11,46	6,97	20,92
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	0,36	54,3				0,05	1,17	10,5		
Хлеб пшеничный	1/30	2,31	0,9	15,03	77,7		0,51		0,05	0,6	6,6	9,9	25,5
Компот из смеси сухофруктов	200/20			19,36	77,41						8,46	1,8	
Молоко	200	6,79	4,13	9,72	103	33		1,5		0,1	119	13	93

Наименование	Выход, (г.)	Содержание пищ. вещ., (г.)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
10 день													
Суп с макаронными изделиями	200	4,2	5,04	14,2	144,8	0,02	0,33	0,5	0,06	0,7	8,8	10	53
Картофельное пюре	150/5	3,2	4,7	8,1	123,9	0,15	2,5	3,1	1,6	0,7	55	32	90
Котлета куриная	80	13,8	5,7	10	160	0,02			0,15	3,1	16	17	96
Помидоры свежие (куском)	50	0,55	0,1	1,9	12	0,08	0,2	12,5	0,03	0,5	7	10	13
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	0,36	54,3				0,05	1,17	10,5		
Хлеб пшеничный	1/30	2,31	0,9	15,03	77,7		0,51		0,05	0,6	6,6	9,9	25,5
Чай с сах. и лимоном	200/15	0,32		16,42	66,96			3,24		1,08	8,64	5,4	10,8
11 день													
Каша гречневая рассыпчатая	150	15,7	20,8	94,6	279	0,11	1,55		0,29	6,8	60	81	157,4
Гуляш из отварного мяса	80	4,8	1,9	0,2	88	8,5	55		11	0,05		0,1	1,3
Огурцы свежие (куском)	50	0,4	0,05	1,25	6,97	0,01	0,05	4,98	0,01	0,5	11,46	6,97	20,92
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	0,36	54,3				0,05	1,17	10,5		
Хлеб пшеничный	1/30	2,31	0,9	15,03	77,7		0,51		0,05	0,6	6,6	9,9	25,5
Чай с сах. и лимоном	200/15	0,32		16,42	66,96			3,24		1,08	8,64	5,4	10,8
Молоко	200	6,79	4,13	9,72	103	33		1,5		0,1	119	13	93
12 день													
Суп гороховый	200	12,9	4,5	49,8	149,6		1,9	11,7	0,14	1,4	21,1	23,6	110,2
Картофельное пюре	150/5	3,2	4,7	8,1	123,9	0,15	2,5	3,1	1,6	0,7	55	32	90
Котлета рыбная	80	7,65	1,01	3,18	52,5	3		0,77	0,04	0,54	12,88	10	84,25
Помидоры свежие (куском)	50	0,55	0,1	1,9	12	0,08	0,2	12,5	0,03	0,5	7	10	13
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	0,36	54,3				0,05	1,17	10,5		
Хлеб пшеничный	1/30	2,31	0,9	15,03	77,7		0,51		0,05	0,6	6,6	9,9	25,5
Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,32		16,42	66,96			3,24		1,08	8,64	5,4	10,8
Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	10	0,4	20	0,06	4,4	32	18	22

Наименование	Выход, (г.)	Содержание пищ. вещ., (г.)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
13 день													
Плов из курицы	150/80	15,04	21,9	27,6	292,5	0,09	3,38	0,05	11,09	19,38	67,5	35,59	1,68
Огурцы свежие (куском)	50	0,4	0,05	1,25	6,97	0,01	0,05	4,98	0,01	0,5	11,46	6,97	20,92
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	0,36	54,3				0,05	1,17	10,5		
Хлеб пшеничный	1/30	2,31	0,9	15,03	77,7		0,51		0,05	0,6	6,6	9,9	25,5
Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,4	3,6	27,9	148	104	29	0,6	16			0,02	0,12
Молоко	200	6,79	4,13	9,72	103	33		1,5		0,1	119	13	93
14 день													
Борщ с капустой и картофелем	200	10,7	14,2	25,2	122,4	0,03	1,78	20,02	0,14	0,62	34,8	16,8	41,5
Макаронные изделия отварные	150	7,3	8,2	92,6	331	0,60	1,78		0,29	2,7	40,6	54,5	15,34
Гуляш из отварного мяса	80	4,8	1,9	0,2	88	8,5	55		11	0,05		0,1	1,3
Помидоры свежие (куском)	50	0,55	0,1	1,9	12	0,08	0,2	12,5	0,03	0,5	7	10	13
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	0,36	54,3				0,05	1,17	10,5		
Хлеб пшеничный	1/30	2,31	0,9	15,03	77,7		0,51		0,05	0,6	6,6	9,9	25,5
Чай с сах. и лимоном	200/15	0,32		16,42	66,96			3,24		1,08	8,64	5,4	10,8
Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	10	0,4	20	0,06	4,4	32	18	22

*Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007г.