

«Утверждаю»
Директор МОУ «Голдинская СОШ»

(Морозов И.А.)
« 31 » августа 2023 г.



Примерное 10-дневное цикличное меню
столовой МОУ «Голдинская СОШ»
для 1- 4 классов (от 7 до 11 лет)

Время приема пищи:
10.30. – 10.50. (1,2,3,4 классы)

Прием пищи, наименование блюда Понедельник ДЕНЬ № 1	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецептур ы ТК
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2	ПП
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	168/10	6,2	8,29	37,40	213,17	0,065	-	0,04	1,07	10,43	41,27	8,19	0,83	309
Сосиска отварная	70	7,07	14,91	0,60	163,8	0,021	-	-	-	16,2	-	9,43	1,141	243
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	379
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	ПП
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПП
Итого		24,18	27,36	115,85	756,65	0,377	11,3	0,06	1,77	177,17	175,41	53,2	4,72	

ОБЕД														
Уха с крупой	200/25	7,1	3,5	12,5	111	0,10	1,0	-	-	11,60	-	1,25	0,60	87
Плов из курицы	80/170	24,50	27,0	44,2	522	0,10	1,90	-	-	30,80	-	57,67	2,60	492
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32	-	-	28,69	-	18,27	0,67	349
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПП
Итого		36,94	31,25	117,9	886,02	0,21	3,22	-	-	71,09	-	77,19	3,87	
Итого за 1-й день		61,12	91,58	233,75	1642,67	0,65	14,5	0,06	1,77	248,26	175,41	130,39	8,59	

Прием пищи, наименование блюда Вторник ДЕНЬ № 2	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецепт уры ТК
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
Сыр «Российский»	15	3,48	4,425	-	54	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15	3
Овощи натуральные (огурец)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	71
Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,42	5,85	34,76	228,83	0,21	-	0,02	0,61	13,14	203,93	122,42	4,19	21
Куры отварные	80	34,4	29,0	0,3	398	0,08	1,23	-	-	27,71	-	28,67	2,70	487
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32	-	-	28,69	-	18,27	0,61	349
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,68	0,42	ПР
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
Итого		54,76	40,47	115,68	1028,91	0,35	3,76	0,059	1,25	224,1	326,47	195,69	8,43	

ОБЕД														
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2,0	15,0	89	0,07	5,28			10,96		16,74	0,69	82
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,73	12,62	36,76	275,7	0,03	-	-	0,39	3,77	63,95	16,34	0,55	304
Соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	35	0,02	1	-	-	2,5	-	3,5	0,15	593
Сосиска отварная	80	8,08	17,04	0,69	187,2	0,024	-	-	-	18,512	-	10,776	1,304	243
Кисель из концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2	291
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
Итого		15,16	34,66	118,35	840,32	0,148	7,68	0,004	0,39	45,54	72,55	48,96	1,89	
Итого за 2-ой день		69,92	75,13	234,03	1869,23	0,50	11,44	0,06	1,64	269,64	399,02	244,65	10,32	

Прием пищи, наименование блюда Среда ДЕНЬ № 3	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецепту ры ТК
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02	3
Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54	71
Плов из курицы	50/170	24,50	27,0	44,2	522	0,10	1,90	-	-	30,80	-	57,67	2,60	122
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	382
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,68	0,42	ПР
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
Итого		36,66	38,99	116,29	951,88	0,23	13,99	0,06	1,03	202,53	176,3	103,69	4,06	

ОБЕД														
Борщ с капустой и картофелем	200/8	1,9	6,6	10,9	110	0,04	6,55			40,49		20,15	0,91	82
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	302
Куры отварные	80	34,4	29,0	0,3	398	0,08	1,23	-	-	27,71	-	28,67	2,70	120
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	376
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
Итого		49,31	42,41	98,54	954,77	0,33	7,81	-	0,61	94,12	206,73	186,05	8,45	
Итого за 3-й день		85,97	81,4	214,83	1906,65	0,56	21,8	0,06	1,64	296,65	383,03	289,74	12,51	

Прием пищи, наименование блюда Четверг ДЕНЬ № 4	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецепту ры ТК
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
Каша пшениная молочная жидкая	180/5	6,7	7,9	31,7	224	0,16	0,48	-	0,055	116,28	1,5	40,44	1,06	182
Кисель из концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2	291
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,68	0,42	ПР
Итого		12,68	10,76	90,34	501,46	0,204	1,88	0,004	0,56	134,84	43,24	54,72	1,68	

ОБЕД														
Суп картофельный с бобовыми	200	6,4	3,5	25,5	161	0,11	3,46	-	-	24,36	-	29,64	1,72	102
Макаронные изделия с тертым сыром	150/18/ 12	9,2	15,2	26,4	283	0,06	0,13	-	-	188,62	-	15,95	0,75	204
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,024	-	152,2	124,56	21,34	0,478	382
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
Итого		24,02	22,94	103,18	705,62	0,23	5,18	0,024	-	365,18	124,56	66,93	2,95	
Итого за 4-й день		36,70	33,70	193,52	1207,08	0,43	7,06	0,03	0,56	500,02	167,8	121,65	4,63	

Прием пищи, наименование блюда Пятница ДЕНЬ № 5	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецепту ры ТК
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02	1
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	71
Гуляш из курицы	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28	-	-	24,36	194,69	26,01	2,32	92
Рис отварной с маслом сливочным	168/10	4,15	7,88	39,74	260,13	0,084	-	0,04	0,44	63,22	71,62	67,67	1,36	307
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,04	10,2	41	-	2,80	-	0,01	3,10	4,4	0,84	0,07	377
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,68	0,42	ПР
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
Итого		31,61	34,20	107,95	773,41	0,31	6,18	0,08	1,12	115,64	320,85	115,6	4,55	

ОБЕД														
Уха с крупой	200/25	7,1	3,5	12,5	111	0,10	1,0	-	-	11,60	-	1,25	0,60	70
Капуста тушеная	180	3,9	5,9	17,0	136	0,06	29,66	-	-	92,35	-	35,33	1,36	139
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	-	-	-	-	0,26	2,8	1,4	0,03	376
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
Итого:		15,44	10,13	73,1	425,02	0,16	30,66	-	-	104,21	2,8	37,98	1,99	
Итого за 5-й день		47,05	44,33	181,05	1198,43	0,47	36,84	0,08	1,12	219,85	323,65	153,58	6,54	

Прием пищи, наименование блюда Понедельник ДЕНЬ № 6	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецепту ры ТК
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2	ПР
Овощи натуральные (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54	71
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	168/10	6,20	8,29	37,40	213,17	0,065	-	0,04	1,07	10,43	41,27	8,19	0,83	309
Сосиска отварная	70	7,07	14,91	0,60	163,8	0,021	-	-	-	16,2	-	9,43	1,141	243
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	-	-	-	-	0,26	2,8	1,4	0,03	379
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,68	0,42	ПР
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
Итого		21,77	24,83	112,08	704,18	0,19	20,50	0,04	2,19	60,05	103,81	52,76	5,16	

ОБЕД														
Борщ с капустой и картофелем	200/8	1,9	6,6	10,9	110	0,04	6,55	-	-	40,49	-	20,15	0,91	82
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	302
Куры отварные	80	34,4	29,0	0,3	398	0,08	1,23	-	-	27,71	-	28,67	2,70	120
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,04	10,2	41	-	2,80	-	0,01	3,10	4,4	0,84	0,07	ПР
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
Итого		49,44	42,43	93,74	935,77	0,33	10,58	-	0,62	86,12	208,33	185,49	8,24	
Итого за 6-й день		71,21	67,26	205,82	1639,95	0,52	31,08	0,04	2,81	146,17	312,14	238,25	13,4	

Прием пищи, наименование блюда Вторник ДЕНЬ № 7	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецепт уры ТК
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2	ПР
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02	2
Рыба припущенная (минтай с овощами)	80/40	25,2	12,8	2,0	224	0,14	0,21	-	-	15,02	-	21,55	0,48	227/78
Рис отварной с маслом сливочным	168/10	4,15	7,88	39,74	260,13	0,084	-	0,04	0,44	63,22	71,62	67,67	1,36	304
Кофейный напиток	200	3,17	3,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13	379
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,68	0,42	ПР
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
Итого		40,34	33,09	119,72	929,81	0,51	11,51	0,1	1,25	231,18	206,06	124,9	4,61	

ОБЕД														
Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1,4	4,7	6,8	75	0,04	9,67			26,19		15,37	0,57	88
Плов из курицы	80/170	24,50	27,0	44,2	522	0,10	1,90	-	-	30,80	-	57,67	2,60	122
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32	-	-	28,69	-	18,27	0,67	349
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
Итого		31,24	32,45	112,2	850,02	0,15	11,89	-	-	85,68	-	91,31	3,84	
Итого за 7-й день		71,58	65,54	231,92	1779,83	0,66	23,4	0,1	1,25	316,86	206,06	216,21	8,45	

Прием пищи, наименование блюда Среда ДЕНЬ № 8	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецепту ры ТК
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
Овощи натуральные (огурец)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	71
Куры отварные	80	34,4	29,0	0,3	398	0,08	1,23	-	-	27,71	-	28,60	2,70	120
Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,42	5,85	34,76	228,83	0,21	-	0,02	0,61	13,14	203,93	122,42	4,19	302
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32	-	-	28,69	-	18,27	0,67	349
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,68	0,42	ПР
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
Итого		51,28	36,04	115,68	974,91	0,35	3,65	0,02	4,03	92,1	251,47	190,43	8,34	

ОБЕД														
Уха с крупой	200/25	7,1	3,5	12,5	111	0,10	1,0	-	-	11,60	-	1,25	0,60	87/70
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,73	12,62	36,76	275,7	0,03	-	-	0,39	3,77	63,95	16,34	0,55	304
Соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	35	0,02	1	-	-	2,5	-	3,5	0,15	593
Сосиска отварная	80	8,08	17,04	0,69	187,2	0,024	-	-	-	18,512	-	10,776	1,304	243
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,024 4	-	152,2	124,56	21,34	0,478	382
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
Итого		27,83	39,7	104,23	870,52	0,23	3,59	0,024	0,39	188,58	188,51	53,21	3,08	
Итого за 8-й день		79,11	75,74	219,91	1845,43	0,58	7,24	0,044	4,42	280,68	439,98	243,64	11,42	

Прием пищи, наименование блюда Четверг ДЕНЬ № 9	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецепту ры ТК
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
Йогурт	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
Сыр «Российский»	15	3,48	4,425	-	54	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15	3
Каша овсяная молочная вязкая (геркулес)	150/5	6,09	8,02	26,68	203,83	0,15	0,38	0,02	0,055	103,2	1,5	50,58	1,25	173
Кисель из концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2	291
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,68	0,42	ПР
Итого		15,55	15,31	85,32	535,29	0,19	1,89	0,063	0,63	253,76	118,24	70,11	2,02	

ОБЕД														
Борщ с капустой и картофелем	200/8	1,9	6,6	10,9	110	0,04	6,55	-	-	40,49	-	20,15	0,91	82
Макаронные изделия с тертым сыром	150/18/ 12	9,2	15,2	26,4	283	0,06	0,13	-	-	188,62	-	15,95	0,75	204
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	-	-	-	-	0,26	2,8	1,4	0,03	376
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
Итого		15,54	22,53	80,9	571,02	0,1	6,68	-	-	229,37	2,8	37,5	1,69	
Итого за 9-й день		31,09	37,84	166,22	1106,31	0,29	8,57	0,06	0,63	483,13	121,04	107,61	3,71	

Прием пищи, наименование блюда Пятница ДЕНЬ № 10	Масса порции и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецептур ы ТК
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
Овощи натуральные (огурец)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	71
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	168/1 0	6,20	8,29	37,40	213,17	0,065	-	0,04	1,07	10,43	41,27	8,29	0,83	309
Консервы мясные тушеные «Говядина»	50	8,4	8,6	-	110	-	-	-	0,20	5,96	-	7,6	1	ПР
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	377
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,68	0,42	ПР
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
Итого		22,26	18,07	100,72	602,25	0,125	4,9	0,04	1,84	42,05	93,21	37,71	2,68	

ОБЕД														
Суп картофельный с бобовыми	200	6,4	3,5	25,5	161	0,11	3,46	-	-	24,36	-	29,64	1,72	102
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	302
Соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	35	0,02	1	-	-	2,5	-	3,5	0,15	593
Сосиска отварная	80	8,08	17,04	0,69	187,2	0,024	-	-	-	18,512	-	10,776	1,304	243
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32	-	-	28,69	-	18,27	0,67	349
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
Итого		28,92	29,68	129,03	1482,22	0,37	4,78	-	0,61	88,88	203,93	198,02	8,4	
Итого за 10-й день		51,18	47,75	229,75	1152,27	0,5	9,68	0,04	2,45	130,93	297,14	235,73	11,08	
Итого за 10 дней		589,38	620,28	2110,8	15677,8	4,66	171,61	0,57	18,29	2892,19	2852,27	1981,45	90,65	
В среднем за 1 день		58,94	62,03	211,08	1567,78	0,47	17,16	0,06	1,83	289,22	282,53	198,15	9,07	

МЕНЮ РАЗРАБОТАНО НА ОСНОВЕ
СБОРНИКА ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ –
СБОРНИКА РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ПОД РЕДАКЦИЕЙ П.М. Могильного и В.А.Тутельяна – М.; ДеЛи, 2015 – 544 с