



УТВЕРЖДАЮ: Директор

МБОУ Большемурашкская СШ

(__ Козлова Е.Е. __)

«02» сентября 2024 г.

**Примерное десятидневное цикличное меню
для учащихся 11-17 лет (обед)
МБОУ Большемурашкская средняя школа**

День: понедельник

неделя: первая

Сезон: осеннее - весенний

Возрастная категория: 11-17 лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн. ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
	Обед																		
52/MT-2011	Салат из свеклы отварной	100	1,42	6,09	8,28	93,46	0,02	3,880	0,0	2,66				32,30	37,66	19,21			1,22
102/MT-2011	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	9,42	7,68	18,91	182,70	0,02	4,65	0,27	2,20				41,51	110,09	37,08			2,40
304/MT-2011	Рис отварной	200	4,94	8,17	51,75	300,27	0,05	0,00	0,04	0,53				32,48	100,42	36,82			0,74

228/MT-2011	Рыба, припущенная в молоке	100	13.75	9.54	3.11	153.91	0.09	1.13	0.02	3.61	73,26	211,15	46.78	0.83
411/MT-2011	Кисель из ягод	200	0,01	0,00	26,19	104,73	0,00	0,00	0,00	0,00	11,13	6,24	1,75	0,00
	Батон нарезной пшен. мука в/с обог. микронутриентами	70	5.25	2.03	35.98	183.40	0.08	0.00	0.00	0.00	13.30	45.50	9.10	0.70
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	42	2.78	0.37	17.80	85.66	0.08	0.00	0.00	0.92	7.56	36.54	7.98	1.68
	Йогурт обогашен. вит. А, Д3	100	5.00	3.20	8.50	87.00	0.03	0.60	0.03	0.00	119.00	96.00	14.00	0.10
	Итого:	1062	42,57	37,08	170,5	1191,13	0,37	10,26	0,39	9,92	330,54	643,6	172,72	7,67

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: 11-17 лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (МГ)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Мg	Fe				
	Обед																	
67/MT-2011	Винегрет овощной	100	1.37	10.18	7.32	127.17	0.04	9.29	0.20	4.33	26.84	39.24	17.48	0.81				
101/MT-2011	Суп картофельный с крупой с рыбными консервами в/м	250	7.30	2.58	20.11	133.13	0.13	6.78	0.21	1.45	27.19	71.14	29.39	2.43				
266/СМР-2008	Плов по-узбекски	280	28,21	38,26	54,18	674,51	0,11	1,40	1,01	11,17	39,10	342,15	79,60	4,19				
349/MT-2011	Компот из сухофруктов	200	0.00	0.00	19.36	77.41	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00				

	Батон нарезной пшен. мука в/с обог. микронутриентами	70	5.25	2.03	35.98	183.40	0.08	0.00	0.00	0.00	13.30	45.50	9.10	0.70
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	42	2.78	0.37	17.80	85.66	0.08	0.00	0.00	0.92	7.56	36.54	7.98	1.68
15/MT-2011	Сыр	11	2,55	3,25	0,00	40,04	0,00	0,08	0,04	0,03	96,80	55,0	3,85	0,11
	Фрукты свежие	175	0.70	0.70	17.15	82.25	0.05	17.50	0.01	1.10	28.00	19.25	14.00	3.85
	Итого:	1128	48,16	57,37	171,9	1403,57	0,49	35,05	1,47	19,0	247,25	608,82	163,2	13,77

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: 11-17 лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Мg	Fe			
	Обед																
СМР- 2008	Огурец соленный	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	0,00	24,00	14,00	0,60			
82/MT-2011	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	250/10	5.63	7.32	12.81	140.26	0.08	8.75	0.24	0.48	46.01	78.16	28.57	1.67			
312/MT-2011	Пюре картофельное	200	4.25	7.25	28.54	196.90	0.17	13.84	0.05	0.32	59.80	114.42	40.42	1.62			
293/MT-2011	Птица, тушенная со сметаной	100	18,27	21,20	0.19	264,92	0.07	0.80	0.07	0.43	16,13	146,83	17,36	1,19			
376/MT-2011	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,72	59,25	0,00	0,02	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82				
	Батон нарезной пшен. мука в/с обог.	70	5.25	2.03	35.98	183.40	0.08	0.00	0.00	0.00	13.30	45.50	9.10	0.70			

микронутриентами																				
Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	42	2.78	0.37	17.80	85.66	0.08	0.00	0.00	0.92	7.56	36.54	7.98	1.68							
Йогурт обогащен. вит. А, Д3	100	5.00	3.20	8.50	87.00	0.03	0.60	0.03	0.00	119.00	96.00	14.00	0.10							
Фрукты свежие	175	0.70	0.70	17.15	82.25	0.05	17.50	0.01	1.10	28.00	19.25	14.00	3.85							
Итого:	1247	42,78	42,17	137,3	1112,64	0,58	46,51	0,4	3,25	323,57	564,41	149,25	11,41							

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее - весенний

Возрастная категория: 11-17 лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (МГ)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
СМР- 2008	Обед Капуста квашеная промышленного производства	100	1,75	0,10	2,91	22,31	0,02	12,00	0,00	0,00	43,20	27,90	14,40	0,54		
96/МТ-2011	Рассольник ленинградский на м/к бульоне со сметаной	250/10	5.81	7.53	16.81	158.56	0.09	6.70	0.22	0.40	29.18	88.60	29.18	1.43		
299/СМР- 2008	Запеканка картофельная с мясом	280	24,14	32,62	45,58	572,01	0,32	26,81	0,04	6,93	40,22	292,71	78,20	4,47		
349/МТ-2011	Компот из сухофруктов	200	0.00	0.00	19.36	77.41	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00		
	Батон нарезной пшен.	70	5.25	2.03	35.98	183.40	0.08	0.00	0.00	0.00	13.30	45.50	9.10	0.70		

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - весенний

Возрастная категория: 11-17 лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
			Ж	У	Б	У													
	Обед																		
67 /MT-2011	Винегрет овощной	100	1.37	10.18	7.32	127.17	0.04	9.29	0.20	4.33	26.84	39.24	17.48	0.81					
102 /MT-2011	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	9.42	7.68	18.91	182.70	0.02	4.65	0.27	2.20	41.51	110.09	37.08	2.40					
210 /MT-2011	Макаронны отварные с сыром	230	9.42	21.09	35.95	372.80	0.07	0.00	0.13	1.06	123.38	110.11	11.94	1.06					
411 /MT-2011	Кисель из ягод	200	0.01	0.00	26.19	104.73	0.00	0.00	0.00	0.00	11.13	6.24	1.75	0.00					
	Батон нарезной пшен. мука в/с обог. микронутриентами	70	5.25	2.03	35.98	183.40	0.08	0.00	0.00	0.00	13.30	45.50	9.10	0.70					
	Хлеб ржано- пшеничный обог. микронутриентами	42	2.78	0.37	17.80	85.66	0.08	0.00	0.00	0.92	7.56	36.54	7.98	1.68					
	Йогурт обогащен. вит. А, Д3	110	5.00	3.20	8.50	87.00	0.03	0.60	0.03	0.00	119.00	96.00	14.00	0.10					
	Фрукты свежие	175	0.70	0.70	17.15	82.25	0.05	17.50	0.01	1.10	28.00	19.25	14.00	3.85					
	Итого:	1177	33,95	45,25	167,8	1225,71	0.37	32,04	0.64	9,61	370,72	462,97	113,33	10,6					

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - весенний

Возрастная категория: 11-17 лет

293 /МТ-2011	Птица, тушенная со сметаной	100	18,27	21,20	0,19	264,92	0,07	0,80	0,07	0,43	16,13	146,83	17,36	1,19
376/МТ-2011	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,72	59,25	0,00	0,02	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37
	Батон нарезной пшен. мука в/с обог. микронутриентами	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,08	0,00	0,00	0,00	13,30	45,50	9,10	0,70
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	42	2,78	0,37	17,80	85,66	0,08	0,00	0,00	0,92	7,56	36,54	7,98	1,68
	Йогурт обогащен. вит. А, Д3	110	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,60	0,03	0,00	119,00	96,00	14,00	0,10
	Кондитерские изделия	52,5	3,07	2,44	39,0	190,32	0,04	0,00	0,00	0,00	5,72	26,00	4,68	0,42
	Итого:	1124,5	43,15	39,42	148,3	1130,8	0,42	60,33	0,46	0,46	338,79	513,51	134,08	8,33
	Среднее за 10 дн		42,32	41,25	157,1	1168,1								

При составлении десятидневного циклического меню использованы:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования - СПб.: Речь, 2008. - 800 с

При приготовлении блюд используется йодированная соль