

**Согласовано:**

**Директор школы**



**Утверждаю:**

**Индивидуальный предприниматель**

**Жукова И.В.**



/Жукова И.В./

11.01.2021г

**Цикличное меню на 10 дней  
для обеспечения питанием детей, обучающихся по программе начального образования с 1-4 класса,  
за исключением обучающихся с ОВЗ  
из расчета 60,91 рублей ( завтрак) в день .  
МБОУ «Кисловская СОШ»  
Томского района**

**с 11.01.2021г.**

**Технология приготовления блюд составлена из «Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.**

**( Под редакцией М.П Могильного и В.А. Тутельяна.) -М:ДеЛи+, 2015г.**

**Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области.(Под редакцией Куткина М.Н., Смоленцева А.А. и др.)**

№ Ре ц.	Наименование блюда ДЕНЬ 1	Выход, Грамм ы	Пищевые вещества, граммы			Минеральные вещества, мг.				Витамины , мг.				Энерге т. ценнос ть
			Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е	
	<b>Завтрак</b>													
<b>173</b> <b>174</b> <b>175</b> <b>176</b> <b>178</b>	Каша молочная с маслом (пшенная, манная, ячневая, пшеничная, кукурузная, гречневая ,рисовая, геркулесовая)	200/10	8,6	11,4	44,2	128,8 9	136,6 4	30,12	0,46	0,06	1,17	38,0	0,16	304,6
<b>пр.</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	43	28	11	9,5	0,24	-	-	-	70,14
<b>14</b>	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	4	4,1	12	0,16	0,02	2	0,008	0,56	66,0
<b>15</b>	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,93	0	176	100	7,3	0,2	0,01	0	0,08	0,2	72,66
<b>376</b>	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,0	15,0	11,1	2,8	1,4	0,28	-	0,03	-	-	62,0
<b>388</b>	Фрукт	1шт	0,4	0	12,6	-	0,2	47	1,623	16	11	9	2,2	52,0
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>16,15</b>	<b>24,88</b>	<b>86,42</b>	<b>362,99</b>	<b>271,74</b>	<b>108,82</b>	<b>12,223</b>	<b>16,33</b>	<b>14,2</b>	<b>47,088</b>	<b>3,12</b>	<b>627,4</b>

№ Рц.	Наименование блюда ДЕНЬ 2	Выход, Грамм ы	Пищевые вещества, граммы			Минеральные вещества, мг.				Витамины , мг.				Энерге ценнос ть
			Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е	
	<b>Завтрак</b>													
<b>224</b>	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	120/30	15,6 2	14,8	49,07	12,75	39,45	8,55	0,86	0,06	-	30,0	0,86	392,14
<b>пр</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	43	28	11	9,5	0,24	-	-	-	70,14
<b>14</b>	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	4	4,1	12	0,16	0,02	2	0,008	0,56	66,0
<b>382</b>	Какао с молоком	200	3,8	3,5	11,1	0,04	0,14	6,0	0,19	0,3	50,7	222	128	90,8
<b>338</b>	Фрукт	1шт	0,4	0	12,6	-	0,2	47	1,623	16	11	9	2,2	52,0
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>22,2 7</b>	<b>25,85</b>	<b>87,39</b>	<b>59,79</b>	<b>71,89</b>	<b>84,55</b>	<b>12,33 3</b>	<b>16,62</b>	<b>63,7</b>	<b>261,0 08</b>	<b>131,6 2</b>	<b>671,08</b>

№ Рец	Наименование блюд	Выход, Граммы	Пищевые вещества, граммы			Минеральные вещества, мг.				Витамины , мг.				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E	
	<b>ДЕНЬ 3</b>													
	<b>Завтрак</b>													
204	Макаронные изделия отварные с сыром	165	11,1	13,13	28,14	79,72	74,60	12,48	2,04	0,08	0,20	251,0	0,58	250,8
6	Бутерброд с колбасой	30/30	6,36	9,9	17,7	11,2	59,9	9,2	0,77	0,09	-	-	-	186
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	4	4,1	12	0,16	0,02	2	0,008	0,56	66,0
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,66	0,09	20,76	21,34	3,44	3,44	0,64	0,012	100	-	0,76	88,2
	<b>Итого</b>	435	<b>18,2</b>	<b>30,37</b>	<b>66,73</b>	<b>116,2</b>	<b>142,0</b>	<b>37,12</b>	<b>3,61</b>	<b>0,202</b>	<b>102,2</b>	<b>251,0</b>	<b>1,9</b>	<b>591</b>

№ Рец	Наименование блюд	Выход, Граммы	Пищевые вещества, граммы			Минеральные вещества, мг.				Витамины , мг.				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E	
	<b>ДЕНЬ 4</b>													
	<b>Завтрак</b>													
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	140/10	14	27,4	2,63	110,1	240,1	16,2	2,63	0,21	0,25	58,0	0,71	289,0
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	4	4,1	12	0,16	0,02	2	0,008	0,56	66,0
75/2	Зеленый горошек консервированный	30	0,9	1,86	1,86	11,16	19,79	6,59	0,29	0,014	2,35	-	0,178	27,6
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	43	28	11	9,5	0,24	-	-	-	70,14
ТТК 982	Напиток фруктово-ягодный	200	0,11	0,08	21,27	86,0	56,0	22,0	12,6	0,032	-	-	-	90,36
	<b>Итого</b>	420	<b>17,46</b>	<b>36,89</b>	<b>40,38</b>	<b>254,26</b>	<b>347,99</b>	<b>67,79</b>	<b>25,18</b>	<b>0,516</b>	<b>4,6</b>	<b>58,008</b>	<b>1,448</b>	<b>543,1</b>

№ Рец.	Наименование блюд	Выход, Граммы	Пищевые вещества, граммы			Минеральные вещества, мг.				Витамины , мг.				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E	
<b>ДЕНЬ 5</b>														
<b>Завтрак</b>														
277	Рулет из говядины с яйцом	70	8,78	7,26	7,07	33,97	105,8	19,2	1,0	0,05	2,22	30,8	0,8	127,46
460/2	Рис отварной с овощами	150	15	13,3	13,7	43,74	91,38	28,77	1,13	0,015	18,69	52,5	0,255	258
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	43	28	11	9,5	0,24	-	-	-	70,14
587/2	Напиток из смородины	200	0,1	0,1	24,9	4,0	4,0	3	0	0,01	4	0	0,1	106,8
<b>Итого</b>		<b>450</b>	<b>26,25</b>	<b>20,96</b>	<b>60,16</b>	<b>124,71</b>	<b>229,18</b>	<b>61,97</b>	<b>11,63</b>	<b>0,315</b>	<b>24,91</b>	<b>83,3</b>	<b>1,155</b>	<b>562,4</b>

№ Рец.	Наименование блюд	Выход, Граммы	Пищевые вещества, граммы			Минеральные вещества, мг.				Витамины , мг.				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E	
<b>ДЕНЬ 6</b>														
<b>Завтрак</b>														
71/70	Свежие (соленые) овощи порционно	20	0,2	0,04	0,75	2,6	4,5	2,1	0,07	0,01	0,8	-	0,015	5,7
243	Сосиска отварная 1 шт	60	5,55	15,55	0,25	28,3	95,4	12,0	1,08	0,11	-	-	0,24	178,9
203	Макароны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	15,07	39,45	8,55	0,86	0,06	-	30,0	0,86	205,5
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	43	28	11	9,5	0,24	-	-	-	70,14
Согла с.инст	Напиток поливитаминный «Витошка»	200	0,09	0,08	24,49	14,00	8,94	5,58	0,14	0,01	24,0	-	0,45	115
<b>Итого</b>		<b>460</b>	<b>13,9</b>	<b>22,04</b>	<b>71,96</b>	<b>102,97</b>	<b>176,29</b>	<b>39,23</b>	<b>11,65</b>	<b>0,43</b>	<b>24,8</b>	<b>30</b>	<b>1,565</b>	<b>575,24</b>

№ Рец	Наименование блюд	Выход, Граммы	Пищевые вещества, граммы			Минеральные вещества, мг.				Витамины , мг.				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е	
	<b>ДЕНЬ 7</b>													
	<b>Завтрак</b>													
75/2	Зеленый горошек консервированный	30	0,9	1,86	1,86	11,161	19,79	6,59	0,29	0,014	2,35	-	0,178	27,6
290/ 330	Курица, тушенная в соусе сметанном	100	12,12	11,52	2,93	31,26	129,75	38,82	0,68	0,05	0,41	33	0,45	164
305	Рис, припущенный	150	15	13,3	13,7	43,74	91,38	28,77	1,13	0,015	18,69	52,5	0,255	258
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	43	28	11	9,5	0,24	-	-	-	70,14
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	11,1	2,8	1,4	0,28	-	0,03	-	-	60,0
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>30,46</b>	<b>27</b>	<b>47,98</b>	<b>140,26</b>	<b>271,72</b>	<b>86,58</b>	<b>11,88</b>	<b>0,319</b>	<b>21,48</b>	<b>85,5</b>	<b>0,883</b>	<b>579,74</b>

№ Рец.	Наименование блюд	Выход, Граммы	Пищевые вещества, граммы			Минеральные вещества, мг.				Витамины , мг.				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е	
	<b>ДЕНЬ 8</b>													
	<b>Завтрак</b>													
173 174 175 176 178	Каша молочная (пшеничная, ячневая, пшеничная, кукурузная, гречневая, рисовая, геркулесовая), с маслом	200/10	8,6	11,4	44,2	128,8 9	136,6 4	30,12	0,46	0,06	1,17	38,0	0,16	304,6
пр.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	43	28	11	9,5	0,24	-	-	-	70,14
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	4	4,1	12	0,16	0,02	2	0,008	0,56	66,0
15	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,93	0	176	100	7,3	0,2	0,01	0	0,08	0,2	72,66
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	11,1	2,8	1,4	0,28	-	0,03	-	-	60,0
388	Фрукт	1шт	0,4	0	12,6	-	0,2	47	1,623	16	11	9	2,2	52,0
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>16,12</b>	<b>24,9</b>	<b>86,42</b>	<b>362,99</b>	<b>271,74</b>	<b>108,82</b>	<b>12,223</b>	<b>16,33</b>	<b>14,2</b>	<b>47,088</b>	<b>3,12</b>	<b>625,4</b>

№ Рец.	Наименование блюд	Выход, Граммы	Пищевые вещества, граммы			Минеральные вещества, мг.				Витамины , мг.				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E	
<b>ДЕНЬ 9</b>														
<b>Завтрак</b>														
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	140/10	14	27,4	2,63	110,1	240,1	16,2	2,63	0,21	0,25	58,0	0,71	289,0
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	4	4,1	12	0,16	0,02	2	0,008	0,56	66,0
75/2	Зеленый горошек консервированный	30	0,9	1,86	1,86	11,16 1	19,79	6,59	0,29	0,014	2,35	-	0,178	27,6
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	8,4	22,5	4,2	0,35	0,034	-	40	0,44	70,14
382	Какао с молоком	200	2,69	2,5	24,8	11,1	2,8	1,4	0,28	-	0,03	-	-	134
<b>Итого</b>		<b>420</b>	<b>20,04</b>	<b>39,31</b>	<b>43,91</b>	<b>144,76</b>	<b>289,29</b>	<b>40,39</b>	<b>3,71</b>	<b>0,278</b>	<b>4,63</b>	<b>98,008</b>	<b>1,888</b>	<b>586,74</b>

№ Рец.	Наименование блюд	Выход, Граммы	Пищевые вещества, граммы			Минеральные вещества, мг.				Витамины , мг.				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E	
<b>ДЕНЬ 10</b>														
<b>Завтрак</b>														
71/ 70	Свежие (соленые)овощи порционно (огурец)	20	0,2	0,04	0,75	2,6	4,5	2,1	0,07	0,01	0,8	-	0,015	5,7
128	Картофельное пюре	150	2,7	5,7	23,71	0,02	0,08	14,4	1,2	6,4	139	752	46	161,0
353( 2)	Тефтели рыбные «Морские»	80	13,0 3	9,2	10,1	39,07	162,1 9	48,53	0,85	0,05	3,73	5,82	2,52	174,90
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	8,4	22,5	4,2	0,35	0,034	-	40	0,44	70,14
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	11,1	2,8	1,4	0,28	-	0,03	-	-	60,0
<b>Итого</b>		<b>480</b>	<b>18,4</b>	<b>15,26</b>	<b>63,9</b>	<b>63,69</b>	<b>196,5</b>	<b>72,73</b>	<b>2,83</b>	<b>6,494</b>	<b>144,2</b>	<b>797,8</b>	<b>48,99</b>	<b>477,56</b>