

Утверждаю  
И.О. Директора МБОУ «Расветовская СОШ»  
Томского района



Токарева Л.Г.  
2025г.

Примерное 10-дневное цикличное меню  
на оказание услуг по организации питания  
обучающихся 1-4 классы  
в МБОУ "Расветовская СОШ" Томского района

День: День 1

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Са	Р
71	Овошная нарезка (огурец, помидор)	50	0,45	0,075	1,43	8,50	0,025	5,60	-	-	7,75	14,00	8,50	0,35				
302	Каша гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	14,82	203,92	135,82	4,56					
279/331	Тефтели мясные с соусом	100/50	10,17	11,30	12,87	193,63	0,07	0,56	45,00	32,25	113,37	22,50	0,93					
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	0,52	34,80	13,20	34,60	0,44					
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,044	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00	0,13					
	<b>ИТОГО</b>	<b>590</b>	<b>25,54</b>	<b>20,55</b>	<b>88,20</b>	<b>640,00</b>	<b>0,385</b>	<b>7,46</b>	<b>65,52</b>	<b>215,40</b>	<b>434,49</b>	<b>215,42</b>	<b>6,41</b>					

День: День 2

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Са	Р
20	Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,00	1,17	33,30	0,014	2,34	-	11,16	19,79	6,59	0,28					
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,139	18,16	-	36,97	86,60	27,75	1,00					
290/331	Мясо птицы в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166,00	0,040	0,68	30,10	30,32	79,00	16,19	0,70					
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	-	2,83	-	14,20	4,40	2,40	0,36					
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	0,52	34,80	13,20	34,60	0,44					
	<b>ИТОГО</b>	<b>562</b>	<b>18,37</b>	<b>19,88</b>	<b>59,64</b>	<b>492,07</b>	<b>0,23</b>	<b>24,01</b>	<b>30,62</b>	<b>127,45</b>	<b>202,99</b>	<b>87,53</b>	<b>2,78</b>					

День: День 3

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe		
203	Макаронны отварные	150	5,45	5,78	30,46	195,71	0,057	-	28,57	12,14	37,57	8,14	0,81						
269/331	Котлетта мясная	100/50	15,50	20,10	16,16	309,37	0,19	0,99	22,68	45,13	191,17	37,61	2,64						
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,056	1,59	24,40	132,22	124,56	21,34	0,48						
ПР	Фрукт	1 шт	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	-	24,00	16,50	13,50	3,30						
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	0,52	34,80	13,20	34,60	0,44						
	<b>ИТОГО</b>	<b>690</b>	<b>28,79</b>	<b>30,42</b>	<b>98,22</b>	<b>787,70</b>	<b>0,39</b>	<b>17,58</b>	<b>76,17</b>	<b>268,29</b>	<b>383,00</b>	<b>115,19</b>	<b>7,67</b>						

День: День 4

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe		
71	Овощная нарезка (огурец, помидор)	50	0,45	0,075	1,43	8,50	0,025	5,60	-	7,75	14,00	8,50	0,35						
305	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	0,024	-	-	2,41	60,60	19,01	0,51						
229	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85						
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	11,10	2,80	1,40	0,28						
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	0,52	34,80	13,20	34,60	0,44						
	<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>17,07</b>	<b>9,74</b>	<b>76,21</b>	<b>466,97</b>	<b>0,139</b>	<b>9,36</b>	<b>6,34</b>	<b>95,13</b>	<b>252,79</b>	<b>112,04</b>	<b>2,43</b>						

День: День 5

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe	
312	Пюре картофеля	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,139	18,16	-	36,97	86,60	27,75	1,00					
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	-	21,81	154,15	22,03	3,06					
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	-	2,83	-	14,20	4,40	2,40	0,36					
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	0,52	34,80	13,20	34,60	0,44					
	<b>ИТОГО</b>	<b>512</b>	<b>20,90</b>	<b>22,01</b>	<b>57,85</b>	<b>513,77</b>	<b>0,209</b>	<b>21,91</b>	<b>0,52</b>	<b>107,78</b>	<b>258,35</b>	<b>86,78</b>	<b>4,86</b>					

День: День 6

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe			
71	Овощная нарезка (огурец, помидор)	50	0,45	0,075	1,43	8,50	0,025	5,60	-	7,75	14,00	8,50	0,35			
302	Каша гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	14,82	203,92	135,82	4,56			
269/331	Котлета мясная	100/50	15,50	20,10	16,16	309,37	0,19	0,99	22,68	45,13	191,17	37,61	2,64			
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	11,10	2,80	1,40	0,28			
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	0,52	34,80	13,20	34,60	0,44			
	<b>ИТОГО</b>	<b>605</b>	<b>27,78</b>	<b>26,69</b>	<b>90,55</b>	<b>715,14</b>	<b>0,46</b>	<b>6,62</b>	<b>23,20</b>	<b>113,60</b>	<b>425,09</b>	<b>217,93</b>	<b>8,27</b>			

День: День 7

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe	
203	Макаронны отварные	150	5,45	5,78	30,46	195,71	0,057	-	28,57	12,14	37,57	8,14	0,81					
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	-	21,81	154,15	22,03	3,06					
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	-	2,83	-	14,20	4,40	2,40	0,36					
ПР	Фрукт	1 шт	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	-	24,00	16,50	13,50	3,30					
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	0,52	34,80	13,20	34,60	0,44					
	<b>ИТОГО</b>	<b>662</b>	<b>23,89</b>	<b>23,59</b>	<b>82,57</b>	<b>642,73</b>	<b>0,172</b>	<b>18,75</b>	<b>29,09</b>	<b>106,95</b>	<b>228,82</b>	<b>80,67</b>	<b>7,97</b>					

День: День 8

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe	
20	Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,00	1,17	33,30	0,014	2,34	-	11,16	19,79	6,59	0,28					
240	Фрикадельки рыбные	100	9,28	3,06	8,13	96,25	0,075	1,01	26,12	47,85	106,12	20,50	0,64					
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,139	18,16	-	36,97	86,60	27,75	1,00					
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	11,10	2,80	1,40	0,28					
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	0,52	34,80	13,20	34,60	0,44					
	<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>15,94</b>	<b>11,28</b>	<b>64,06</b>	<b>420,32</b>	<b>0,27</b>	<b>21,54</b>	<b>26,64</b>	<b>141,88</b>	<b>228,51</b>	<b>90,84</b>	<b>2,64</b>					

День: День 9

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Са	Р
302	Каша гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	14,82	203,92	135,82	4,56					
290/331	Мясо птицы в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166,00	0,040	0,68	30,10	30,32	79,00	16,19	0,70					
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,056	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48					
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	0,52	34,80	13,20	34,60	0,44					
ПР	Фрукт	1 шт	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	-	24,00	16,50	13,50	3,30					
	<b>ИТОГО</b>	<b>640</b>	<b>28,09</b>	<b>22,29</b>	<b>93,75</b>	<b>692,37</b>	<b>0,39</b>	<b>17,27</b>	<b>55,02</b>	<b>256,16</b>	<b>437,18</b>	<b>221,45</b>	<b>9,48</b>					

День: День 10

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Са	Р
291	Плов из птицы	150	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	1,28	-	14,23	200,14	39,29	2,65					
349	Компот с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	-	32,48	23,44	17,46	0,70					
ПР	Фрукт	1 шт	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	-	24,00	16,50	13,50	3,30					
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	0,52	34,80	13,20	34,60	0,44					
	<b>ИТОГО</b>	<b>540</b>	<b>20,91</b>	<b>17,98</b>	<b>92,05</b>	<b>618,82</b>	<b>0,16</b>	<b>17,01</b>	<b>0,52</b>	<b>105,51</b>	<b>253,28</b>	<b>104,85</b>	<b>7,09</b>					

При составлении меню реферативно был использован: Сборник технологических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для общепита во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - Москва "Делта плюс" 2017.