

Утверждаю

И.О. директора МБОУ «Рассветовская СОШ»
Томского района



Тюкарева Л.Г.
2025г

Примерное 10-дневное циклическое меню
на оказание услуг по организации питания
категории ОБЗ
в МБОУ " Рассветовская СОШ " Томского района
возраст 7-11 лет

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														
ЗАВТРАК																											
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	-	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35														
182	Каша ячневая молочная с маслом и сахаром	220	7,31	10,98	49,18	325,00	0,14	1,17	58,00	162,56	241,51	36,51	0,97														
ПР	Фрукт	1 шт	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	-	24,00	16,50	13,50	3,30														
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00	0,13														
	Итого	610	13,43	21,75	94,71	632,10	0,26	17,47	118,00	320,74	370,51	68,21	4,75														
	ОБЕД																										
71	Овошная нарезка (отурец, помидор)	50	0,45	0,075	1,43	8,50	0,025	5,60	-	7,75	14,00	8,50	0,35														
101	Суп картофельный с рисом	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	-	26,70	55,98	22,78	0,88														
302	Каша гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	14,82	203,92	135,82	4,56														
279/331	Гартели мясные/соус	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	30	2,37	0,30	14,79	70,14	0,03	-	0,39	26,10	9,90	26,00	0,33														
349	Компот с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,016	0,73	-	32,48	23,44	17,16	0,70														
	Итого	830	24,22	20,57	111,85	734,57	0,44	15,14	45,39	140,10	420,61	232,76	7,74														
	ИТОГО за день	1440	37,65	42,32	206,56	1366,67	0,70	32,61	163,39	460,84	791,12	300,97	12,49														

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				
	ЗАВТРАК																
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49				
174	Каша кукурузная молочная с маслом и сахаром	220	7,63	11,10	60,73	374,00	0,09	0,96	54,80	138,77	153,61	31,61	1,71				
ПР	Фрукт	1 шт	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	-	12,00	42,00	63,00	0,9				
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				
	Итого	642	15,81	20,17	122,26	737,00	0,19	18,90	113,8	304,17	296,01	106,46	3,46				
	ОБЕД																
23	Салат из свежих помидор с зеленым луком	50	0,539	3,04	1,72	36,4	0,021	11,07	-	16,71	12,28	9,18	0,43				
117	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	0,577	2,42	1,72	29,25	0,01	0,75	-	22,57	12,47	5,52	0,2				
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				
345	Компот из ягод с/м	200	0,52	0,18	28,86	122,6	0,014	27,6	-	23,7	18,4	13,42	0,71				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,79	70,14	0,03	-	0,39	26,10	9,90	26,00	0,33				
	Итого	780	18,72	22,40	71,03	561,64	0,25	58,26	30,49	156,37	218,65	98,06	3,38				
	Итого за день	1422	34,53	42,57	193,29	1298,64	0,44	77,16	144,29	460,54	514,66	204,52	6,84				

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					
	ЗАВТРАК																	
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	-	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35					
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	125/20	21,19	16,03	40,60	391,50	0,09	0,68	94,25	283,59	311,97	38,50	0,93					
ПР	Фрукт	1 шт.	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	-	24,00	16,50	13,50	3,30					
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,056	1,59	24,40	155,22	124,56	21,34	0,48					
	Итого	535	28,23	27,66	87,77	716,60	0,22	17,27	158,65	471,21	475,53	77,54	5,06					
	ОБЕД																	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,67	-	49,72	54,6	26,12	1,22					
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	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					
389	Сок фруктовый	200	1,00	-	20,20	84,80	0,022	4,00	-	14,00	14,00	8,00	2,80					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,79	70,14	0,03	-	0,39	26,10	9,90	26,00	0,33					
	Итого	780	26,12	31,10	92,54	763,77	0,35	15,66	51,64	147,09	307,24	105,87	7,80					
	Итого за день	1315	54,35	58,76	180,31	1480,37	0,57	32,93	210,29	618,30	782,77	183,41	12,86					

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				
	ЗАВТРАК																
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49				
173	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	220	8,64	11,06	54,30	352,00	0,14	0,96	54,80	147,07	221,30	44,33	2,37				
ПР	Фрукт	1 шт	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	-	24,00	16,50	13,50	3,30				
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	11,10	2,80	1,40	1,28				
	Итого	635	15,11	19,98	98,83	639,50	0,23	16,10	113,80	321,37	336,60	68,68	7,44				
	ОБЕД																
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				
96	Расольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	0,09	8,37	-	29,15	56,72	24,17	0,93				
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	48,58	0,85				
ПР	Кисель витаминизированный	200	0,52	0,18	24,84	102,90	0,02	59,40	-	11,10	23,40	60,30	0,90				
349	Компот с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	-	32,48	23,44	17,16	0,70				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,79	70,14	0,03	-	0,39	26,10	9,90	26,00	0,33				
	Итого	980	19,40	14,98	125,52	726,54	0,26	77,83	6,21	148,06	350,25	203,72	4,57				
	Итого за день	1615	34,51	34,96	224,35	1366,04	0,48	93,93	120,01	469,43	686,85	272,40	12,01				

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	Мg	Fe			
ЗАВТРАК																
2	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	0,04	0,48	20,00	9,60	24,60	6,00	0,42			
173	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	220	8,64	11,06	54,30	352,00	0,14	0,96	54,80	147,07	221,30	44,33	2,37			
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			
	Итого	497	11,19	14,95	98,65	575,00	0,18	4,27	74,80	170,87	250,30	52,73	3,15			
ОБЕД																
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,56	2,78	12,60	109,00	0,09	6,07	-	29,50	57,72	23,80	1,00			
260	Гуляш мясной	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	-	21,81	154,15	22,03	3,06			
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,139	18,16	-	36,97	86,60	27,75	1,00			
349	Компот с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	-	32,48	23,44	17,16	0,70			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,79	70,14	0,03	-	0,39	26,10	9,90	26,00	0,33			
	Итого	730	23,20	24,76	82,73	670,19	0,31	25,88	0,39	146,86	331,81	116,74	6,09			
	Итого за день	1227	34,39	39,71	181,38	1245,19	0,49	30,15	75,19	317,73	582,11	169,47	9,24			

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	Мg	Fe					
	ЗАВТРАК																	
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	-	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35					
223	Запеканка из творога с молоком ступеным	125/20	21,19	16,03	40,60	391,50	0,09	0,68	94,25	283,59	311,97	38,50	0,93					
ПР	Фрукт	1 шт	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	-	12,00	42,00	63,00	0,90					
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	11,10	2,80	1,40	1,28					
	Итого	550	25,87	24,29	101,99	731,50	0,18	15,71	134,25	315,09	379,27	107,10	3,46					
	ОБЕД																	
102	Суп картофельный с фасолью	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	-	42,67	88,10	35,57	2,05					
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					
302	Каша гречневая	150	8,60	6,09	39,39	243,70	0,20	-	-	14,82	203,90	135,80	4,56					
389	Сок фруктовый	200	1,00	-	20,20	84,80	0,022	4,00	-	14,00	14,00	8,00	2,80					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,79	70,14	0,03	-	0,39	26,10	9,90	26,00	0,33					
	Итого	780	32,96	31,76	107,07	856,26	0,66	10,81	23,07	142,72	507,07	242,98	12,38					
	ИТОГО за день	1330	58,83	56,05	209,06	1587,76	0,84	26,52	157,32	457,81	886,34	350,08	15,84					

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				
	ЗАВТРАК																
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49				
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	220	12,60	17,54	68,64	248,00	0,06	0,24	74,00	147,40	110,40	22,20	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				
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				
	Итого	642	19,13	26,46	113,37	537,50	0,15	18,18	133,00	324,80	227,30	47,55	4,85				
	ОБЕД																
23	Салат из свежих помидор с зеленым луком	50	0,54	3,04	1,72	36,4	0,021	11,07	-	16,70	12,28	9,18	0,438				
96	Рассолыник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	0,09	8,37	-	29,15	56,72	24,17	0,93				
260	Гуляш мясной	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	-	21,81	154,15	22,03	3,06				
203	Макароны отварные	150	5,45	5,78	30,46	195,71	0,057	-	28,57	12,14	37,57	8,14	0,81				
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	30	2,37	0,30	14,79	70,14	0,03	-	0,39	26,10	9,90	26,00	0,33				
	Итого	802	25,05	31,02	77,03	692,50	0,23	23,19	28,96	120,10	275,02	91,92	5,92				
	Итого за день	1444	44,18	57,48	190,40	1230,00	0,37	41,37	161,96	444,90	502,32	139,47	10,77				

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	Mg	Fe										
ЗАВТРАК																							
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	-	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35										
223	Запеканка из творога с молоком стухеным	125/20	21,19	16,03	40,60	391,50	0,09	0,68	94,25	283,59	311,97	38,50	0,93										
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00	0,13										
	Итого	385	26,71	26,20	71,43	628,10	0,17	1,98	154,25	417,77	424,47	56,70	1,41										
ОБЕД																							
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	89,75	0,06	15,77	-	49,25	49,00	22,12	0,83										
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,139	18,16	-	36,97	86,60	27,75	1,00										
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										
349	Компот с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	-	32,48	23,44	17,16	0,70										
ТР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,79	70,14	0,03	-	0,39	26,10	9,90	26,00	0,33										
	Итого	730	17,13	13,20	83,27	526,19	0,32	35,67	26,51	192,65	275,06	113,53	3,49										
	Итого за день	1115	43,84	39,40	154,70	1154,29	0,48	37,65	180,76	610,42	699,53	170,23	4,90										

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	Mg	Fe							
ЗАВТРАК																				
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49							
174	Каша молочная из риса с маслом и сахаром	220	6,00	10,85	52,93	334,00	0,06	0,96	54,80	130,97	157,44	36,46	0,63							
ПП	Фрукт	1 шт	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	-	28,50	24,00	18,00	3,45							
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,056	1,59	24,40	155,22	124,56	21,34	0,48							
	Итого	620	16,48	23,14	100,79	680,10	0,19	10,16	138,20	453,89	402,00	85,25	5,05							
	ОБЕД																			
71	Овощная нарезка (отурец, помидор)	50	0,45	0,08	1,43	8,50	0,03	5,60	-	7,75	14,00	8,50	0,35							
102	Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	-	42,67	88,10	35,57	2,05							
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	15,50	20,10	16,16	309,37	0,19	0,99	22,68	45,13	191,17	37,61	2,64							
389	Сок фруктовый	200	1,00	-	20,20	84,80	0,022	4,00	-	14,00	14,00	8,00	2,80							
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,79	70,14	0,03	-	0,39	26,10	9,90	26,00	0,33							
	Итого	780	33,41	31,84	107,75	864,81	0,69	16,41	23,07	150,47	521,09	251,50	12,73							
	Итого за день	1400	49,89	54,98	208,54	1544,91	0,88	26,57	161,27	604,36	923,09	336,75	17,78							

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					
	ЗАВТРАК																	
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	-	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35					
173	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	220	8,64	11,06	54,30	352,00	0,14	0,96	54,80	147,07	221,30	44,33	2,37					
ПР	Фрукт	1 шт	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	-	28,50	24,00	18,00	3,45					
349	Компот с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	-	32,48	23,44	17,16	0,70					
	Итого	610	12,26	19,09	116,65	691,30	0,22	9,19	94,80	216,45	291,24	83,69	6,87					
	ОБЕД																	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,67	-	49,72	54,6	26,12	1,22					
291	Плов из пшеницы	150	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	1,28	-	14,23	200,14	39,29	2,65					
345	Компот из ягод с/м	200	0,52	0,18	28,86	122,6	0,014	27,6	-	23,7	18,4	13,42	0,71					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,79	70,14	0,03	-	0,39	26,10	9,90	26,00	0,33					
	Итого	630	21,18	22,29	80,60	618,49	0,15	39,55	0,39	113,75	283,04	104,83	4,91					
	Итого за день	1240	33,44	41,38	197,25	1309,79	0,37	48,74	95,19	330,20	574,28	188,52	11,78					

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