

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Моховская средняя общеобразовательная школа»  
Алейского района Алтайского края

Примерное цикличное меню (10 дней) для 1-4 классов



«Утверждаю»  
Директор школы  
Е.М.Немирич  
Приказ № 58  
от «30» августа 2022г.

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1 ДЕНЬ</b>														
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60,00	6,40	54,90	24,80	85,70	0,02	0,03	122,00	34,80	40,00	15,00	30,00	0,56
54-3с	Рассольник ленинградский	250	23,7	65,25	68,1	156,9	0,08	0,07	130	6,93	26,25	24,75	64,25	0,89
54-1г	Макароны отварные	200,00	28,80	58,80	174,93	262,53	0,08	0,04	24,50	0,00	15,00	9,60	54,00	0,97
54-29м	Фрикадельки из говядины	80	10,9	9,7	5,4	152,9	0,03	0,07	0	6,48	15	102	13	1,47
54-3соус	Соус красный основной	20	2,8	4,5	7,2	14,1	0,02	0	32	0,54	2,3	6	3	0,13
54-6хн	Компот из вишни + С витаминизацией	200	1,2	0,9	41,2	43,3	0,01	0,01	2,5	4,08	13	10	9,1	0,19
Пром.	Хлеб пшеничный	45,00	13,60	3,60	88,40	105,50	0,18	0,11	0,00	0,09	23,00	18,45	58,05	1,62
Пром.	Хлеб ржаной	25,00	6,80	2,70	33,20	42,70	0,11	0,09	0,00	0,10	18,25	10,00	31,25	0,71
	<b>ИТОГО</b>	<b>880,00</b>	<b>94,20</b>	<b>200,35</b>	<b>443,23</b>	<b>863,63</b>	<b>0,53</b>	<b>0,42</b>	<b>311,00</b>	<b>53,02</b>	<b>152,80</b>	<b>195,80</b>	<b>262,65</b>	<b>6,54</b>

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>2 день</b>														
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	4	54,9	23,2	82,1	0,02	0,02	23,1	122	27	19	10	0,36
54-8с	Суп гороховый	250	33,4	51,75	81,4	166,55	0,18	0,7	121,5	5,95	33,75	36,25	100	1,85
54-6г	Рис отварной	150	14,8	43,2	146	204	0,03	0,03	18,4	0	6,9	24	73	0,49
54-2м	Гуляш из говядины	100	67,6	147,6	16	231,2	0,03	0,09	20,4	1,13	12	19	133	1,98
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,8	0,9	26,4	28,1	0	0,01	0,38	1,16	6,9	4,6	8,5	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	45,00	13,60	3,60	88,40	105,50	0,18	0,11	0,00	0,09	23,00	18,45	58,05	1,62
Пром.	Хлеб ржаной	25,00	6,80	2,70	33,20	42,70	0,11	0,09	0,00	0,10	18,25	10,00	31,25	0,71
	<b>ИТОГО</b>	<b>830,00</b>	<b>141,00</b>	<b>304,65</b>	<b>414,60</b>	<b>860,15</b>	<b>0,55</b>	<b>1,05</b>	<b>183,78</b>	<b>130,43</b>	<b>127,80</b>	<b>131,30</b>	<b>403,80</b>	<b>7,78</b>

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		<b>3 день</b>												
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	6,4	54,9	24,8	85,7	0,02	0,03	122	34,8	40	15	30	0,56
54-10с	Суп крестьянский с крупой	250	25,6	65,03	53,8	144,43	0,05	0,05	129	8,03	34,5	18,25	65,5	0,69
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	31,6	61,2	114,4	207,2	0,05	0,05	33,7	0,04	126	11	100	0,77
54-21м	Курица отварная	80	48	111,6	7,6	167,2	0,03	0,1	85,7	0,36	24	16	121	1,62
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	3,6	44,1	8	55,7	0,01	0,03	25,9	0,05	26,67	2,87	19	0,08
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,9	0	25,9	26,8	0	0,01	0,3	0,04	4,5	3,8	7,2	0,73
Пром.	Хлеб пшеничный	45,00	13,60	3,60	88,40	105,50	0,18	0,11	0,00	0,09	23,00	18,45	58,05	1,62
Пром.	Хлеб ржаной	25,00	6,80	2,70	33,20	42,70	0,11	0,09	0,00	0,10	18,25	10,00	31,25	0,71
	<b>ИТОГО</b>	<b>840,00</b>	<b>136,50</b>	<b>343,13</b>	<b>356,10</b>	<b>835,23</b>	<b>0,45</b>	<b>0,47</b>	<b>396,60</b>	<b>43,51</b>	<b>296,92</b>	<b>95,37</b>	<b>402,00</b>	<b>6,78</b>

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		<b>4 день</b>												
54-27з	Морковь отварная дольками	60	3,2	18	16,4	37,6	0,03	0,04	793	1,31	16	22	32	0,41
54-3с	Рассольник ленинградский	250	23,7	65,25	68,1	156,9	0,08	0,07	130	6,93	26,25	24,75	64,25	0,89
54-11г	Картофельное пюре	200	17,07	62,4	105,6	185,07	0,16	0,15	31,73	13,6	52	37,33	112	1,37
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	100	55,6	66,6	25,8	148	0,09	0,09	316	2,73	45	56	209	1,06
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,8	0,9	26,4	28,1	0	0,01	0,38	1,16	6,9	4,6	8,5	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	45,00	13,60	3,60	88,40	105,50	0,18	0,11	0,00	0,09	23,00	18,45	58,05	1,62
Пром.	Хлеб ржаной	25,00	6,80	2,70	33,20	42,70	0,11	0,09	0,00	0,10	18,25	10,00	31,25	0,71
Пром.	Булочка	60	18,4	36,9	122,08	177	0,08	0,04	0	39	10,74	44,26	7,21	0,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>940,00</b>	<b>139,17</b>	<b>256,35</b>	<b>485,98</b>	<b>880,87</b>	<b>0,73</b>	<b>0,60</b>	<b>1271,11</b>	<b>64,92</b>	<b>198,14</b>	<b>217,39</b>	<b>522,26</b>	<b>7,43</b>

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>5 день</b>														
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	4,4	32,4	24,4	60,8	0,01	0,03	3,04	0,91	26	29	15	0,93
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	23,6	63,9	50,4	138	0,04	0,05	8,45	159,25	42	53,25	24	1,09
54-11г	Картофельное пюре	200	17,07	62,4	105,6	185,07	0,16	0,15	31,73	13,6	52	37,33	112	1,37
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	46,4	105,3	25,6	177,3	0,02	0,06	1,11	0,28	16	13	92	1,18
54-2соус	Соус белый основной	20	2	7,2	3,6	12,8	0,02	0	32	0,54	2,3	6	3	0,13
54-6хн	Компот из вишни + С витаминизацией	200	1,2	0,9	41,2	43,3	0,01	0,01	2,5	4,08	13	10	9,1	0,19
Пром.	Хлеб пшеничный	45,00	13,60	3,60	88,40	105,50	0,18	0,11	0,00	0,09	23,00	18,45	58,05	1,62
Пром.	Хлеб ржаной	25,00	6,80	2,70	33,20	42,70	0,11	0,09	0,00	0,10	18,25	10,00	31,25	0,71
Пром.	Фрукт (яблоко)	120	3,2	49,5	17,2	69,9	0,03	0,05	10	0	10	75,8	0	2,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>1020,00</b>	<b>118,27</b>	<b>327,90</b>	<b>389,60</b>	<b>835,37</b>	<b>0,58</b>	<b>0,55</b>	<b>88,83</b>	<b>178,85</b>	<b>202,55</b>	<b>252,83</b>	<b>329,40</b>	<b>9,42</b>

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>6 день</b>														
54-2з	Огурец в нарезке	60	2	0,9	6	8,9	0,02	0,02	6	6	14	25	8,4	0,36
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	25,8	31,28	92,5	149,58	0,11	0,07	122	8,6	17,25	26	68,25	1,08
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	44,28	75,6	192	311,88	0,28	0,36	25,6	0	20	160	241,33	5,39
54-5м	Котлета из курицы	75	57,6	28,8	40,4	126,8	0,05	0,06	4,72	0,47	22	48	108	1,03
54-4с	Соус сметанный натуральный	30	3,6	44,1	8,00	55,7	0,01	0	25,6	0,54	1,84	2,4	4,8	0,1
54-22хн	Кисель из вишни	200	0,8	0	52	52,8	0,01	0,01	2,45	1,44	10	5,4	10	0,12
Пром.	Хлеб пшеничный	45,00	13,60	3,60	88,40	105,50	0,18	0,11	0,00	0,09	23,00	18,45	58,05	1,62
Пром.	Хлеб ржаной	25,00	6,80	2,70	33,20	42,70	0,11	0,09	0,00	0,10	18,25	10,00	31,25	0,71
	<b>ИТОГО</b>	<b>885,00</b>	<b>154,48</b>	<b>186,98</b>	<b>512,50</b>	<b>853,86</b>	<b>0,77</b>	<b>0,72</b>	<b>186,37</b>	<b>17,24</b>	<b>126,34</b>	<b>295,25</b>	<b>530,08</b>	<b>25,41</b>

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>7 день</b>														
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	28	79,2	0	53,8	0,01	0,09	78	0,21	254	11	150	3
54-28з	Свекла отварная дольками	60	3,6	0,9	20,8	25,3	0,01	0,02	0,78	2,67	21	13	24	0,8
54-8с	Суп гороховый	250	33,4	51,75	81,4	166,55	0,18	0,7	121,5	5,95	33,75	36,25	100	1,85
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	67,2	73,8	41,6	182,6	0,07	0,09	49,5	34	88	74	148	1,86
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,9	0	25,9	26,8	0	0,01	0,3	0,04	4,5	3,8	7,2	0,73
Пром.	Хлеб пшеничный	45,00	13,60	3,60	88,40	105,50	0,18	0,11	0,00	0,09	23,00	18,45	58,05	1,62
Пром.	Хлеб ржаной	25,00	6,80	2,70	33,20	42,70	0,11	0,09	0,00	0,10	18,25	10,00	31,25	0,71
Пром.	Булочка	60	18,4	36,9	122,08	177	0,08	0,04	0	39	10,74	44,26	7,21	0,6
<b>ИТОГО</b>		<b>870,00</b>	<b>171,90</b>	<b>248,85</b>	<b>413,38</b>	<b>780,25</b>	<b>0,64</b>	<b>1,15</b>	<b>250,08</b>	<b>82,06</b>	<b>453,24</b>	<b>210,76</b>	<b>525,71</b>	<b>11,17</b>

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>8 день</b>														
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	3,2	54	14,4	72,4	0,02	0,02	242	17,3	22	11	19	0,56
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	39,5	43,2	62,2	144,9	0,8	0,1	218,25	7,3	83,35	43,25	136,25	1,12
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	25,6	58,5	142	226,1	0,18	0,03	21,3	0	17	42	121	1,39
54-6м	Биточек из говядины	75	54,8	117,9	49,6	222,3	0,05	0,12	16,6	0,09	30	20	138	1,94
54-3соус	Соус красный основной	20	2,8	4,5	7,2	14,5	0,01	0	25,6	0,54	1,84	2,4	4,8	0,1
54-5хн	Компот из яблок и вишни + с витаминизацией	200	0,8	0,9	40,8	42,5	0	0	2,53	2	9,2	5,9	6,9	0,54
Пром.	Хлеб пшеничный	45,00	13,60	3,60	88,40	105,50	0,18	0,11	0,00	0,09	23,00	18,45	58,05	1,62
Пром.	Хлеб ржаной	25,00	6,80	2,70	33,20	42,70	0,11	0,09	0,00	0,10	18,25	10,00	31,25	0,71
<b>ИТОГО</b>		<b>825,00</b>	<b>92,30</b>	<b>167,40</b>	<b>388,20</b>	<b>648,60</b>	<b>1,35</b>	<b>0,47</b>	<b>526,28</b>	<b>27,42</b>	<b>204,64</b>	<b>153,00</b>	<b>515,25</b>	<b>7,98</b>

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>9 день</b>														
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	3,2	24,9	18,4	45,6	0,01	0,02	3,27	2,28	19	11	22	0,7
54-19с	Борщ с фасолью	250	30,4	65,48	63,5	159,38	0,08	0,07	138	5,35	47,25	30,75	92,25	1,51
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	99,2	55,8	70,4	225,4	0,14	0,13	32,7	10,3	25	101	216	2,29
54-22хн	Кисель из вишни	200	0,8	0	52	52,8	0,01	0,01	2,45	1,44	10	5,4	10	0,12
Пром.	Хлеб пшеничный	45,00	13,60	3,60	88,40	105,50	0,18	0,11	0,00	0,09	23,00	18,45	58,05	1,62
Пром.	Хлеб ржаной	25,00	6,80	2,70	33,20	42,70	0,11	0,09	0,00	0,10	18,25	10,00	31,25	0,71
Пром.	Йогурт молочный	100	23,2	45	33,6	101,8	0,04	0,02	0,08	0,6	248	28	184	0,02
<b>ИТОГО</b>		<b>880,00</b>	<b>177,20</b>	<b>197,48</b>	<b>359,50</b>	<b>733,18</b>	<b>0,57</b>	<b>0,45</b>	<b>176,50</b>	<b>20,16</b>	<b>390,50</b>	<b>204,60</b>	<b>613,55</b>	<b>6,97</b>

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>10 день</b>														
54-3з	Помидор в нарезке	60	2,8	0,9	9,2	12,8	0,04	0,02	15	79,8	8,4	16	12	0,54
54-2с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	23,1	63,25	28,9	115,25	0,03	0,04	13,45	131,25	46,75	38,75	16,5	18,45
54-12м	Плов с курицей	200	109,2	72,9	132,8	314,9	0,08	0,08	147	2,36	20	108	234	2,02
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	28	79,2	0	53,8	0,01	0,09	78	0,21	254	11	150	3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,9	0	25,9	26,8	0	0,01	0,3	0,04	4,5	3,8	7,2	0,73
Пром.	Хлеб пшеничный	45,00	13,60	3,60	88,40	105,50	0,18	0,11	0,00	0,09	23,00	18,45	58,05	1,62
Пром.	Хлеб ржаной	25,00	6,80	2,70	33,20	42,70	0,11	0,09	0,00	0,10	18,25	10,00	31,25	0,71
Пром.	Фрукт (яблоко)	120	3,2	49,5	17,2	69,9	0,03	0,05	10	0	10	75,8	0	2,2
<b>ИТОГО</b>		<b>930,00</b>	<b>187,60</b>	<b>272,05</b>	<b>335,60</b>	<b>741,65</b>	<b>0,48</b>	<b>0,49</b>	<b>263,75</b>	<b>213,85</b>	<b>384,90</b>	<b>281,80</b>	<b>509,00</b>	<b>29,27</b>

Меню составлено согласно пособию «Сборника рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях» Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека города Новосибирск 2022г.

1. Пособие разработано ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, М.В. Семенихина, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис, С.М. Гавриш, И.Ю. Ерофеев), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Балыхин, М.П. Щетинин, И.У. Кусова); при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, Е.Г. Кондюрина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева, М.А. Коваренко), Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон).

2. Пособие рассмотрено и утверждено на заседании Ученого Совета ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (протокол № 4 от 19.05.2022 г.), рекомендован к использованию при организации питания в общеобразовательных организациях.