



Утверждаю»
МБОУ «СШ № 7»
Л.А. Арапова
от 09.01.2025 г. № 1

**Примерное циклическое 10-ти дневное меню обедов
для учащихся 1 – 11 классов (для льготных категорий)
МБОУ «СШ № 7»
на 2024 – 2025 учебный год
(сезон зимне-весенний)**

Сезон: осенне-зимний

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1-й день															
Обед															
96	рассольник ленинградский с курицей	220	1,61	4,07	9,58	85,8	0,07	6,7	0,00	0	23,32	45,38	19,34	0,74	
244	рагу овощное с мясом	140	16,64	20,9	19,8	325	0,03	4,78	0	0	42,45	283,2	106,15	3,83	
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	0,02	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7	
ПР	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,39	
ПР	хлеб ржаной	30	1,89	0,3	12,39	60,3	0,06	0	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35	
	Итого	620	23,05	26,23	89,2	682,7	0,21	12,21	0,00	0	113,85	429,72	163,95	7,01	

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А.Тугельяна. -М.: Дели, 2015. - 544с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

2-й день														
Обед														
45	салат из капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,4	0,02	17,1	0	0	24,97	28,3	15,09	0,47
102	суп картофельный с бобовыми и курицей	220	4,39	4,22	13,23	118,6	0,18	4,66	0	0	34,14	70,48	28,46	1,64
171	каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	0	0	24,29	207,35	140,52	4,74
261	печень тушенная в соусе	100	2,72	8,76	3,81	159	0,2	28,86	5,54	0	25,62	223,3	14,8	4,72
376	чай с сахаром	200	0,7	0,02	15	28	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	хлеб ржаной	30	1,89	0,3	12,39	60,3	0,06	0	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	800	19,86	26,1	90,76	706,3	0,67	50,65	5,54	0	130,02	590,43	217,37	13,2

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А.Тугельяна. -М.: Дели, 2015. - 544с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	В ₁	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

3-й день

Обед														
104	суп с фрикадельками	220	1,93	4,07	13,54	93,28	0,11	9,75	0	0	26,32	63,56	26,34	1,01
294	котлета куриная	50	8,72	8,38	8,14	143	0,1	0,45	0,02		29,89	40	11,1	1,81
312	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	1,4	18,16	0	0	36,98	86,6	27,75	1,01
376	чай с сахаром	200	0,7	0,02	15	28	0	0,03	0		11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	хлеб ржаной	30	1,89	0,3	12,39	60,3	0,06	0	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	650	16,3	17,57	69,51	461,83	14,27	28,39	0,02	0	114,19	251,16	83,69	5,46

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А.Тугельяна. -М.: Дели, 2015. - 544с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	В ₁	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

4-й день

Обед														
101	суп картофельный с крупой и яйцом	220	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0	36,98	86,6	27,75	1,01
171	каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	0	0	24,29	207,35	140,52	4,74
251	поджарка из свинины	65	0,6	1,7	0,16	18,6	0,02	0,08	0	0	1,35	7,6	9,9	0,17
43	салат из свеклы отварной	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,1	10,26	0	0	14,98	16,98	9,05	0,28
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	0,02	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,39
ПР	хлеб ржаной	30	1,89	0,3	12,39	60,3	0,06	0	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	755	18,1	19,26	124,16	743,99	0,58	29,23	0,00	0	125,68	419,67	225,68	8,64

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А.Тугельяна. -М.: Дели, 2015. - 544с.

№ рсч. по сборнику 2015 г.	Присм пищи, наименования блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

5-й день
Обед

43	салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,1	10,26	0	0	14,98	16,98	9,05	0,28
82	борщ с мясом	200	1,44	3,93	8,75	83	0,04	8,54	0	0	39,78	43,68	20,9	0,98
379	курица тушеная в соусе сметанном с томатом	100	13,28	10,84	2,9	162	0,04	0,35	0,03	0	29,52	76,93	14,06	0,61
304	рис отварной	150	3,65	5,39	36,69	209,7	0,01	0	0	0	1,37	60,94	16,33	0,53
377	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,39
ПР	хлеб ржаной	30	1,89	0,3	12,39	60,3	0,06	0	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	770	23,43	23,3	95,23	691,84	0,18	79,952	0,03	7,29	112,46	286,38	64,6	4,52

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся в всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели, 2015. - 544с.

№ рсч. по сборнику 2015 г.	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

6-й день
Обед

73	икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2	0,01	4,2	0,00	0	24,6	22,2	8	0,42
102	суп картофельный с бобовыми и курицей	220	4,39	4,22	13,23	118,6	0,18	4,66	0	0	34,14	70,48	28,46	1,64
291	плов с курицей	180	23,42	11,63	47,39	388,27	0,19	8,49	0,03	0	46,92	245,13	70,11	2,43
359	кисель	200	1,4	0	29	122	0,3	15	0,25	0	29,5	0	1	0,1
ПР	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,39
ПР	хлеб ржаной	30	1,89	0,3	12,39	60,3	0,06	0	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	720	34,55	22,42	122,53	840,97	0,77	32,35	0,28	0	150,76	415,51	128,57	6,33

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
		3												

7-й день

Обед													
71	салат из капусты с морковью	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	2,1	0	0	13,8	14,4	8,4	0,36
88	щи из свежей капусты	1,41	3,96	6,32	71,8	0,05	12,62	0	0	39,4	39,2	17,7	0,66
260	гуляш из свинины	10,64	28,19	2,89	309	0,28	0,92	0,02	0	0	128,62	22,69	2,21
309	макароны отварные	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11
349	компот из смеси сухофруктов	0,66	0,09	32,01	133	0,02	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб ржаной	1,89	0,3	12,39	60,3	0,06	0	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	20,91	39,01	83,94	778,79	0,48	16,37	21,02	0,00	100,44	301,03	104,47	6,39

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: Дели, 2015. - 544с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
		3												

8-й день

Обед													
71	помидор свежий	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	10,5	0	0	8,4	15,6	12	0
103	суп вермишелевый с курицей	2,43	3,59	24,46	139,8	0,03	0	0	0	0,91	40,63	10,89	0,35
379	тефтели мясные	6,96	16,11	11,61	223	0,19	0,92	0,01	0	21,62	85,51	17,32	0,88
171	каша гречневая рассыпчатая	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	0	0	24,29	207,35	141,52	4,74
331	соус сметанный с томатом	0,44	1,25	1,76	20,03	0,01	0,33	0,01	0	7,31	7,35	2,45	0,1
349	компот из смеси сухофруктов	0,66	0,09	32,01	133	0,02	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	хлеб пшеничный	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,39
ПР	хлеб ржаной	1,89	0,3	12,39	60,3	0,06	0	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	24,14	31,88	139,79	947,93	0,59	12,48	0,02	0,00	110,61	457,58	222,64	8,51

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: Дели, 2015. - 544с.

№ рсц. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г			Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
		3	4		Б	Ж	У		7	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			5	6													
1	2																
9-й день																	
Обед																	
45	салат из капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,4	0,01	3,99	0,00	0	21,27	24,38	12,42	0,8			
108	суп картофельный с клецками и курицей	220	3,56	3,67	15,03	115,4	0,08	4,6	0	0	26,72	57,78	20,28	0,94			
379	курица, тушенная в соусе сметанном с луком	100	13,28	10,84	2,9	162	0,04	0,35	0,03	0	29,52	79,93	14,06	0,61			
304	макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,01	0	0	0	1,37	60,94	16,33	0,53			
359	кисель	200	1,4	0	29	122	0,3	15	0,25	0	29,5	0	1	0,3			
ПР	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,39			
ПР	хлеб ржаной	30	1,89	0,3	12,39	60,3	0,06	0	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35			
	Итого	830	29,21	23,45	107,66	767,15	0,53	23,94	0,28	0,00	123,98	300,73	85,09	4,92			

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А.Тугельяна. -М.: Дели, 2015. - 544с.

№ рсц. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г			Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
		3	4		Б	Ж	У		7	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			5	6													
1	2																
10-й день																	
Обед																	
82	борщ с мясом	220	1,44	3,93	8,75	83	0,04	8,54	0	0	39,78	43,68	20,9	0,98			
299	голубцы ленивые	140	14	10,72	8,26	163	0,09	0,14	0,01	0	58,5	99,96	18,7	1,36			
332	соус сметанный с луком	25	0,44	1,25	1,76	20,03	0,01	0,32	0,01	0	7,31	7,35	2,45	0,1			
21	Салат из свежей с соевыми огурцами	60	0,7	5,9	3,1	70	0,01	1,42	0,01	0	16,6	0	9,91	0,6			
376	чай с сахаром	200	0,7	0,02	1,5	28	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28			
ПР	хлеб ржаной	30	1,89	0,3	12,39	60,3	0,06	0	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35			
	Итого	675	19,17	22,12	49,26	424,33	0,21	10,45	0,03	0	143,19	211,99	70,46	4,67			
	Среднее по обедам	735	22,95	25,13	98,61	713,99	0,35	26,75	0,65	0,00	125,50	362,41	138,64	6,98			

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А.Тугельяна. -М.: Дели, 2015. - 544с.