Утверждаю:
Директор школы МБОУ
« Тургинская ООШ»
_____ Н.П. Томских

Примерное цикличное десятидневное меню обедов для организации питания детей 1-4 класс
на 2024-2025 учебный год

№ рец.	Наименование блюд	Выход с 6 до 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	C	B	Энергетическая ценность
		Обед 1 день								
102	Суп гороховый	200	4.39	4.22	13.06	30.46	1.62	4.65	0.18	107.8
302	Гречка отварная рассыпчатая	100	0,38	64.16	0.62	91.11	0.80	0.00	0.07	581.38
290	Окорочок отварной	90	18.99	12.24	0	31.20	1.44	0	0	185,625
376	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	6	0.4	0	0	28
147	Хлеб	60	4.61	1.61	31.4	6.0	0.40	0	0.00	160,82
45	Салат из белокач.капусты	60-100	0,85	3,05	5.41	74.81	3.48	0	0.27	52.44
	ИТОГО	730	33.86	89.03	83.81	158.27	8.14	4.65	0.52	1116.065
	Обед 2 день									
82	Борщ	200	1.45	3.93	100.2	35.50	0.95	8.23	0.04	82
291	Плов из птицы	150-180	20.30	17	35,69	56.38	2.74	1.26	0.08	377
147	Хлеб	60	4.61	1.61	31.4	0	0	0	0.00	160.82
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	6.4	0.18	1.08	1	94.2
12	Салат из свежих помидор	80 - 100	0.9	4	4.8	15.74	0.71	16.91	0.08	64
338	Фрукты	120	0.6	0.6	14.7	24	3.3	0	0	66.34
	ИТОГО	810	27.9	27.14	211.55	138.02	7.88	27.48	1.12	844.36
	Обед 3 день									
87	Суп с рыбными консервами	200-250	8.6	8.41	14.33	45.3	1.27	9.11	0	167.25
50	Макароны отварные	100-150	2,12	4,48	4,65	59,3	0,84	11.3	0.07	187.2
290	Окорочок отварной	90	18.99	12.24	0	31.20	1.44	0	0	185,625
376	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	6	0.4	0	0	28

376	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	6	0.4	0	0	28
147	Хлеб	60	4.61	1.61	31.4	0	0	0	0.00	160.82
58	Салат из моркови	60	0.7	4.3	5.6	14.8	0.4	2.7	0	64.1
	Итого:	710	26.235	37.235	81.98	186.73	3.42	8.44	0.42	740.62
	Обед 8 день									
88	Щи из свежей капусты	200	1.4	3.91	6.79	34.66	0.64	14.77	0.05	67.80
291	Плов из птицы	100/160	25.38	21.25	44.61	56.38	2.74	1.26	0.08	471.25
3	Хлеб с маслом и сыром	50/10/10	4.9	11.55	17.1	0	0	-	0.00	193
382	Какао напиток на молоке	200	3.52	3.72	25.49	122.0	0.56	1.30	0.04	145.2
52	Салат из свёклы	60	0.86	3.65	5.02	21.09	0.8	5.7	0.01	56.34
338	Фрукты	120	0.6	0.6	14.7	24	3.3	0	0	66.34
	Итого:	810	36.66	44.68	113.71	258.13	8.04	23.03	0.18	939.93
	Обед 9 день									
111	Суп с макаронными изделиями	200-250	2.15	2.27	13.71	19.68	0.87	6.60	0.09	83.80
321	Рагу из овощей	180	2.75	13.2	17.33	28.68	1.18	10.4	0.08	199.2
389	Сок	200	1	0	20.2	2.8	4	0.02	0.00	84.8
147	Хлеб	60	4.61	1.61	31.4	0	0	0	0.00	160.82
442	Булочка	50	3.64	19.7	28.44	0	0	0	0	287.5
	Итого	740	14.15	36.78	111.08	33.16	6.05	17.02	0.17	816.12
	Обед 10 день									
87	Суп с рыбными консервами	200-250	8.6	8.41	14.33	45.3	1.27	9.11	0	167.25
50	Макароны отварные с	150	2.12	4.48	4.65	59.3	0.84	11.3	0.07	187.2
290	окорочком	90	18.99	12.24	0	0	31.2	1.44	0	185,625
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	6.4	0.18	1.08	1	94.2
147	Хлеб	60	4.61	1.61	31.4	0	0	-	0.0	160,82
45	Салат из белокочанной капусты	100	0.85	3.05	5.19	26.80	0.32	20.97	0	52.44
	Итого	800	34.61	28.96	90.79	137.80	33.81	43.90	1.07	847,535

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А. Год издания 2017.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / авт.- сост.: А.И.Здобов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный.- к.А.С.К.,2005,с.293.

147	Хлеб	60	4.61	1.61	31.4	6.0	0.40	0	0.00	160.82
58	Салат из моркови	60	0.7	4.3	5.6	14.8	0.4	2.7	0	64.1
	Итого	750	35.22	31.04	69.98	162.6	4.75	23.11	0.07	792.995
	Обед 4 день									
88	Щи из свежей капусты	200	1.4	3.91	6.79	34.66	0.64	14.77	0.05	67.8
312	Картофельное пюре	100-150	2.34	16.71	3.79	113.59	0.25	1.01	0.19	174.02
268	Котлета	90	13.995	10.395	14.13	21.88	0.75	0.08	0.05	205.875
376	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	6	0.4	0	0	28
32	Винегрет овощной	80	0.992	5.232	7.62	18.4	0.71	10.19	20.5	79.6
147	Хлеб	60	4.61	1.61	31.4	0	0	0	0.00	160.82
	Итого	730	23.537	37.857	77,73	194.53	2.75	26.05	20.79	716.115
	Обед 5 день									
111	Суп с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	19.68	0.87	6.60	0.09	83.80
321	Рагу из овощей	180	2.75	13.2	17.33	28.68	1.18	10.4	0.08	199.2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	6.4	0.18	1.08	1	94.2
	Печенье	30	3	4	145					62.40
1	Хлеб с маслом	80/10	5.51	16.992	32.9	23.25	1.55	0	0.2	306
	Итого	700	14.06	38.35	237.35	78.01	3.78	18.08	1.37	745,6
	Обед 6 день									
82	Борщ	200	1.45	3.93	100.2	35.50	0.95	8.23	0.04	82
302	Гречка отварная рассыпчатая	100-150	0.38	64.16	0.62	9.8	0.80	0.00	0.07	581.38
637	Голень кур. отварная	90	18.99	12.24	0	31.20	1.44	0	0.03	185.625
291	Кисель из плодового или ягодного концентрата	200	0	0	20	0.24	0.03	0.00	0.00	76
147	Хлеб	60	4.61	1.61	31.40	0	0	-	0	160.82
45	Салат из белокочанной капусты	60-100	0.85	3.05	5.41	26.80	0.32	20.97	0	52.44
	Итого	800	26.28	84.99	157.63	103.54	3.22	29.2	0.14	1138.265
	Обед 7 день									
102	Суп гороховый	200	4.39	4.22	13.06	30.46	1.62	4.65	0.18	107.8
312	Картофельное пюре	100-150	2.34	16.71	3.79	113.59	0.25	1.01	0.19	174.02
268	Котлета	90	13.995	10.395	14.13	21.88	0.75	0.08	0.05	205.875