

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Бекринская МООШ муниципального
образования «Темкинский район» Смоленской области

Петрова

Л.С. Петрова

«31» августа 2023

**ПРИМЕРНОЕ 10 – ТИ ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОДНОРАЗОВОГО
ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ
В МБОУ БЕКРИНСКАЯ МООШ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТЕМКИНСКИЙ РАЙОН» СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
на 2023/2024 учебный год**

День 1 (Понедельник)							
№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	ЭЦ	
1	2	3	4	5	6	7	
ЗАВТРАК							
ТТК2862	Борщ с капустой и картофелем	250	2,4	3,7	12,9	90,4	
243/2007	Фрикаделька	143	6	11	1	90	
304/2007	Рис отварной	150	2,38	0,21	28,59	130,0	
642/2004	Компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	10,7	43,2	
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
ИТОГО за день			13,42	15,39	66,55	423,2	

День 2 (Вторник)							
№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	ЭЦ	
1	2	3	4	5	6	7	
ЗАВТРАК							
ТТК2864	Суп картофельный	250	11,10	11,90	79,70	48,40	
608/2009	Котлета	50	11,0	20,0	4,0	240,0	
309/2007	Макароны отварные	200	9,9	7,1	42,8	130,87	
639/2004	Сок фруктовый	200	1,4	1,2	10,0	56,0	
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
ИТОГО за день			36,04	40,68	149,86	544,87	

День 3 (среда)							
№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
			4	5	6		
1	2	3	4	5	6	7	
ЗАВТРАК							
158/2003	Жаркое по-домашнему	250	8,18	8	8,13	205,0	
431/2003	Компот	200	0,2	0,0	7,0	28,0	
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
ИТОГО за день			11,02	8,48	28,49	302,6	

День 4 (Четверг)							
№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
			4	5	6		
1	2	3	4	5	6	7	
ЗАВТРАК							
332/2003	Каша гречневая рассыпчатая	200	2,3	2,7	15,7	102,70	
	Курица тушеная с овощами						
389/2015	Компот из свежих плодов	200	1,0	0,0	20,2	84,80	
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	3,95	0,5	24,15	117,5	
	Фрукты	100	0,4	0,3	9,8	45,0	
	ИТОГО за день		7,65	3,5	69,85	350,0	

День 5 (Пятница)						
№ рецептурной сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
730/2004	Капуста тушеная с мясом, курой	100	8,3	3,0	6,4	87,4
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
1025/1983	Чай	200	3,5	2,3	9,7	77,0
	Фрукты	100	0,4	0,3	9,8	45,0
ИТОГО за день			14,84	6,08	39,26	279,0

День 6 (Понедельник)						
№ рецептурной сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
312/2007	Картофельное пюре со сливочным маслом	200/10	3,4	5,1	22,6	148,6
ГОСТ	Хлеб ржаной	50/15	3,9	2,13	21,14	149,2
243/2007	Фрикаделька	143	6	11	1	90
648/2004	Компот	200	0,1	0,00	10,0	38,0
ИТОГО за день			13,4	18,23	54,74	425,8

День 7 (Вторник)						
№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
102/2007	Суп картофельный с бобовыми	250	5,19	5,28	16,98	134,75
215/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,6	3,48	17,78	139,5
ГОСТ	Тефтели мясные	80	16,13	12,25	8,99	210,43
686/1994	Компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	10,7	43,2
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
ИТОГО за день			28,56	21,49	67,81	497,48

День 8 (Среда)						
№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
96/2015	Рассольник Ленинградский	250	6,36	8,9	11,81	158,34
282/2011	Шницель	50	11,0	20,0	4,0	240
465/1994	Макаронны отварные	200	9,9	7,1	42,8	130,87
389/2015	Сок фруктовый	200	3,5	2,3	9,7	85,0
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
ИТОГО за день			33,4	38,78	81,67	683,81

День 9 (Четверг)						
№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
88/2007	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,8	2,1	2,4	39,8
265/2007	Плов из мяса птицы	150	12,71	17,73	41,76	229,0
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
686/1994	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	7,0	28,0
ИТОГО за день			18,35	20,31	64,52	366,4

День 10 (Пятница)						
№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
312/2007	Суп Крестьянский	200	3,4	5,1	22,6	148,6
243/2007	Компот из сухофруктов	200	1,7	0,0	11,2	45,2
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
ИТОГО за день			7,74	5,58	47,16	263,4

Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
2. согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд с аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.