

СОГЛАСОВАНО:

Директор ЧОУ "Нижегородская православная
гимназия в честь Казанской иконы Божьей
Матери"



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "ИМТЕЛ"
Ю.С. Чурилова/
20__ г.



Примерное циклическое 10-ти дневное меню для учащихся 5-11 классов (ОБЕД)
сезон осень- зима, на 2025 учебный год.

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Кол-во	№ диеты	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
						Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	1 неделя																			
	1 день																			
	Обед																			
1	Огурцы соленные порциями	Т/24 (12)	80	1		0,541	0,075	1,300	8	0,02	4,00	0,00	0,08	18,40	19,20	11,20	0,48			
2	Щи из свежей капусты с картофелем	120 (12)	250	1		1,533	3,429	8,025	69	0,07	31,13	20,00	0,21	40,02	48,52	21,68	0,83			
3	Говядина отварная(на супа)15г.	(12)	30	1		7,092	6,353	0,000	86	0,03	0,00	0,19	0,19	15,36	92,49	11,22	1,38			
4	Плов из говядины 50/150 /Сб,р/бл. 2004г./	443 (22)	250	1		20,239	21,872	49,548	476	0,15	8,44	37,90	0,97	39,99	310,79	68,94	3,96			
5	Напиток брусничный.	15 (31)	200	1		0,148	0,117	24,858	101	0,00	3,75	0,25	0,25	6,97	4,00	1,75	0,17			
6	Хлеб пшеничный	(12)	60	1		3,346	0,677	19,158	96	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34			
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	90	1		5,019	0,931	40,439	190	0,10	0,00	0,00	0,00	20,70	95,40	22,50	2,79			
8	Сметана 10г	(12)	10	1		0,220	1,410	0,344	15	0,00	0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02			
	Итого:					38,137	34,864	143,673	1041	0,47	47,35	68,34	1,74	171,24	671,30	166,39	11,97			
	Итого за день:					38,137	34,864	143,673	1041	0,47	47,35	68,34	1,74	171,24	671,30	166,39	11,97			
	2 день																			
	Обед																			
1	Салат из свеклы с сыром м/р /шк.ст./	31 (30)	80	1		3,439	6,810	4,961	95	0,02	6,56	0,03	1,87	146,92	100,54	21,03	1,01			
2	Суп картофельный с горохом	139 (22)	250	1		4,742	3,463	17,198	119	0,24	12,10	20,00	0,26	40,82	110,47	39,12	2,04			
3	Говядина отварная(на супа)15г.	(12)	30	1		7,092	6,353	0,000	86	0,03	0,00	0,19	0,19	15,36	92,49	11,22	1,38			
4	Цыпленок бр.потр.1кат.охл. тушенные в соусе с овощами	488 (22)	120	1		7,686	10,237	2,699	134	0,06	2,64	24,98	0,30	18,44	94,45	15,54	0,86			
5	Макаронные изделия отварные	469 (12)	180	1		5,723	5,040	41,187	233	0,10	0,00	25,20	0,98	32,99	59,11	10,97	1,15			

6	Компот из шиповника и яблок.	0 (7)	200	1		0,203	0,141	23,097	94	0,01	67,00	0,00	0,21	6,60	3,00	2,60	0,63
7	Хлеб пшеничный	(12)	60	1		3,346	0,677	19,158	96	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	90	1		5,019	0,931	40,439	190	0,10	0,00	0,00	0,00	20,70	95,40	22,50	2,79
Итого:						37,249	33,652	148,73 9	1047	0,67	88,31	70,40	3,82	302,83	650,25	151,17	12,20
Итого за день:						37,249	33,652	148,73 9	1047	0,67	88,31	70,40	3,82	302,83	650,25	151,17	12,20
3 день																	
Обед																	
1	Салат "Витаминный" с капустой квашеной	84 (13)	80	1		1,029	5,328	6,083	76	0,01	17,60	0,00	2,54	32,22	25,43	12,40	0,58
2	Суп картофельный с рыбой	73 (5)	250	1		8,881	3,809	17,398	139	0,21	27,87	25,37	0,38	48,30	210,16	63,11	1,66
3	Горбуша потр. с/г тушеная с овощами	309 (12)	120	1		12,715	9,260	6,106	159	0,18	8,18	21,96	4,14	29,11	26,80	37,80	0,98
4	Пюре картофельное м/н	472 (12)	180	1		3,107	4,846	22,951	148	0,20	31,13	30,60	0,22	55,93	116,80	39,57	1,48
5	Сок фруктовый т/л 1л.	(12)	200	1		0,845	0,000	24,282	101	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
6	Хлеб "Дарницкий"	(12)	90	1		5,019	0,931	40,439	190	0,10	0,00	0,00	0,00	20,70	95,40	22,50	2,79
7	Булочка "ШКОЛЬНАЯ" м/с.	(14)	80	1		6,071	13,759	49,359	346	0,11	0,08	2,53	3,94	37,53	85,77	14,04	0,96
Итого:						37,667	37,932	166,61 8	1159	0,84	92,86	80,46	12,82	263,78	596,36	209,42	8,85
Итого за день:						37,667	37,932	166,61 8	1159	0,84	92,86	80,46	12,82	263,78	596,36	209,42	8,85
4 день																	
Обед																	
1	Салат из кукурузы конс. с картофелем.	(13)	80	1		1,147	5,498	10,978	98	0,05	8,21	0,00	2,72	14,05	38,07	8,42	0,51
2	Суп-лапша домашняя	148 (22)	250	1		2,281	3,669	12,829	93	0,05	1,50	20,02	0,42	20,48	39,98	9,23	0,57
3	Цыпленок бр. потр. 1 кат охлажденные отварные на супа	11 (12)	30	1		5,570	4,994	0,000	67	0,03	0,75	0,01	0,11	11,87	61,35	7,52	0,54
4	Тертелли из говядины с рисом 80гр	462 (22)	100	1		7,658	12,463	10,491	185	0,06	5,92	35,72	1,25	25,48	116,20	21,40	1,73
5	Каша гречневая рассыпчатая.	463 (12)	180	1		7,346	5,745	36,470	227	0,32	1,26	25,20	0,68	30,38	225,38	146,99	4,99
6	Соус красный основной 1-В	528 (12)	50	1		0,476	0,971	3,653	25	0,01	2,55	0,00	0,55	4,70	8,72	4,67	0,20
7	Напиток из черной смородины	(7)	200	1		0,095	0,040	18,126	73	0,00	24,00	0,00	0,08	4,92	3,96	3,72	0,22
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	90	1		5,019	0,931	40,439	190	0,10	0,00	0,00	0,00	20,70	95,40	22,50	2,79
9	Хлеб пшеничный	(12)	60	1		3,346	0,677	19,158	96	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34
10	Гришки весовые	(1)	50	1		2,620	2,914	16,634	103	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:						35,558	37,900	168,77 9	1158	0,73	44,18	80,96	5,81	153,58	683,86	252,65	13,88
Итого за день:						35,558	37,900	168,77 9	1158	0,73	44,18	80,96	5,81	153,58	683,86	252,65	13,88

Итого за день:						38,028	32,913	168,397	1122	0,74	64,05	9,55	8,30	195,21	683,24	179,67	11,92
5 день																	
Обед																	
1 Зеленый горошек порциями	т/24 (12)	60	1			1,477	0,099	3,393	20	0,07	6,00	0,00	0,12	12,00	37,20	12,60	0,42
2 Суп картофеля с клецками	228 (1)	250	1			3,251	3,540	20,735	128	0,11	11,50	17,52	0,49	26,27	71,38	21,05	1,05
3 Фрикадельки с томатным соусом (горбуша н/раз)	397 (22)	100	1			1,704	2,210	6,920	54	0,04	5,28	9,02	0,20	18,08	39,89	12,21	0,85
4 Рис отварной	465 (12)	180	1			3,654	5,394	41,716	230	0,05	0,00	32,40	0,34	17,06	101,66	32,99	0,74
5 Компот из сухофруктов.	399 (31)	200	1			0,000	0,000	19,082	76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06
6 Хлеб "Дарницкий"	(12)	90	1			5,019	0,931	40,439	190	0,10	0,00	0,00	0,00	20,70	95,40	22,50	2,79
7 Хлеб пшеничный	(12)	60	1			3,346	0,677	19,158	96	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34
Итого:						18,453	12,851	151,443	795	0,48	22,78	58,94	1,15	115,71	440,32	129,55	8,25
Итого за день:						18,453	12,851	151,443	795	0,48	22,78	58,94	1,15	115,71	440,32	129,55	8,25
Итого за неделю:						174,346	186,670	804,667	5596	4,24	274,61	217,97	39,69	951,43	3529,70	996,72	64,11

Всего: 10765 : 10 = 1076 ккал	
Всего: 339,335 : 10 = 33,934 грамм белка	
Всего: 348,254 : 10 = 34,825 грамм жира	
Всего: 1568,331 : 10 = 156,833 грамм углеводов	
Всего: 7,57 : 10 = 0,76 мг витамина В1	
Всего: 605,78 : 10 = 60,58 мг витамина С	
Всего: 550,62 : 10 = 55,06 мкг витамина А	
Всего: 69,89 : 10 = 6,99 мг витамина Е	
Всего: 2002,22 : 10 = 200,22 мг кальция	
Всего: 6610,28 : 10 = 661,03 мг фосфора	
Всего: 1954,18 : 10 = 195,42 мг магния	
Всего: 120,77 : 10 = 12,08 мг железа	

Технолог

Примечание:

1 - С6,рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.

- 2 - Сб.рецепт.блюда и кул.изделий нац.кухонь народов России. Изд.1992
- 5 - Диетический сборник.Изд.1989г.
- 7 - Техничко - технологическая карта
- 8 - Сборник мучных кондит.булочных изделий.Изд.1986г.
- 9 - Сборник №14
- 12 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1997г
- 14 - Приказ управления общественного питания №
- 22 - Сборник рецептур блюд и кулинар. изделий для ПОП при общеобр. школах 2004 г
- 30 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Москва 2011г
- 31 - Сборник технолог. нормативов, рецептур блюд и кулинар.изделий для дошкол. организаций и оздоров.учр