



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор школы:  
 Н.В.Новосельцева  
 02.09.2024 г. № 76/1

**МБОУ «ШПАЛОЗАВОДСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА»**

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 5 - 9 КЛАССЫ (ЗАВТРАК)  
 В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

1 день

Наименование блюда	1 – 4 классы					5 – 9 классы					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,84	6,0	5,5	79,9	60	0,84	6,0	5,5	79,9	к/к	к/к
КНЕЛИ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	100/30	32,0	33,9	6,4	456,4	100/30	32,0	33,9	6,4	456,4	319	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,96	6,24	25,9	175,8	180	3,96	6,24	25,9	175,8	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	200	0	0	15,5	61,9	200	0	0	15,5	61,9	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	30	2	0,3	12,7	61,2	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>38,8</b>	<b>46,44</b>	<b>66</b>	<b>835,2</b>	<b>600</b>	<b>38,8</b>	<b>46,44</b>	<b>66</b>	<b>835,2</b>		

2 день

Наименование блюда	1 – 4 классы					5 – 9 классы					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,7	3,7	2,7	48,2	60	0,7	3,7	2,7	48,2	22	2008
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	100/30	16,25	14,5	14,6	253,4	100/30	16,25	14,5	14,6	253,4	272	2008
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	9	7,56	48,96	298,8	180	9	7,56	48,96	298,8	338	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,9	0,2	18,2	77,4	200	0,9	0,2	18,2	77,4	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	30	2	0,3	12,7	61,2	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>28,85</b>	<b>26,26</b>	<b>97,16</b>	<b>739</b>	<b>600</b>	<b>28,85</b>	<b>26,26</b>	<b>97,16</b>	<b>739</b>		

## 3 день

Наименование блюда	1 – 4 классы					5 – 9 классы					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	60	1,0	3,6	5,6	59,6	60	1,0	3,6	5,6	59,6	42	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	12,9	3,9	14,9	145,7	100	12,9	3,9	14,9	145,7	239	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,6	1,2	13,1	20	0,3	0,6	1,2	13,1	371	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,44	5,52	46,2	250,8	180	4,44	5,52	46,2	250,8	326	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,8	4,9	21,4	154,8	200	5,8	4,9	21,4	154,8	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	30	2	0,3	12,7	61,2	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>26,44</b>	<b>18,82</b>	<b>102</b>	<b>685,2</b>	<b>590</b>	<b>26,44</b>	<b>18,82</b>	<b>102</b>	<b>685,2</b>		

## 4 день

Наименование блюда	1 – 4 классы					5 – 9 классы					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,5	2,1	4,0	37,3	60	0,5	2,1	4,0	37,3	к/к	к/к
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80/30	11,3	14,26	13,2	226,7	120/30	17,0	21,4	19,8	340,0	284	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,96	6,24	25,92	175,8	180	3,96	6,24	25,92	175,8	335	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,6	0,3	18,1	88,3	200	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	30	2	0,3	12,7	61,2	б/н	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>18,36</b>	<b>23,2</b>	<b>73,92</b>	<b>589,3</b>	<b>620</b>	<b>24,06</b>	<b>30,34</b>	<b>80,52</b>	<b>702,6</b>		

## 5 день

Наименование блюда	1 – 4 классы					5 – 9 классы					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЁНЫМ ОГУРЦОМ	60	0,9	3,0	6,6	58,4	60	0,9	3,0	6,6	58,4		2012
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	24,3	20,7	33,7	418,4	200	24,3	20,7	33,7	418,4	316	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,9	0,2	18,2	77,4	200	0,9	0,2	18,2	77,4	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	30	2	0,3	12,7	61,2	б/н	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>29,1</b>	<b>31,4</b>	<b>70,86</b>	<b>680,8</b>	<b>490</b>	<b>29,1</b>	<b>31,4</b>	<b>70,86</b>	<b>680,8</b>		

## 6 день

Наименование блюда	1 – 4 классы					5 – 9 классы					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	1,3	2,5	11,7	74,6	60	1,3	2,5	11,7	74,6	50	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ	100/30	15,8	17,9	15,2	284,3	100/30	15,8	17,9	15,2	284,3	267	2012
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,44	5,52	46,2	250,8	180	4,44	5,52	46,2	250,8	326	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0	28,4	113,9	200	0,1	0	28,4	113,9	383	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	30	2	0,3	12,7	61,2	б/н	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>23,64</b>	<b>26,22</b>	<b>114,2</b>	<b>784,8</b>	<b>600</b>	<b>23,64</b>	<b>26,22</b>	<b>114,2</b>	<b>784,8</b>		

## 7 день

Наименование блюда	1 – 4 классы					5 – 9 классы					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	60	0,9	3,5	5,2	56,4	60	0,9	3,5	5,2	56,4	39	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	15,4	15,6	16,5	268,2	220	15,4	15,6	16,5	268,2	258	2008
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ ИЛИ КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,1	0	24,2	99,6	200	0,1	0	24,2	99,6	437	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	30	2	0,3	12,7	61,2	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>18,4</b>	<b>19,4</b>	<b>58,6</b>	<b>485,4</b>	<b>510</b>	<b>18,4</b>	<b>19,4</b>	<b>58,6</b>	<b>485,4</b>		

## 8 день

Наименование блюда	1 – 4 классы					5 – 9 классы					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,7	3,7	2,3	46,1	60	0,7	3,7	2,3	46,1	25	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	220	17,6	22,4	36,8	419,0	220	17,6	22,4	36,8	419,0	299	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,5	0,9	1,8	19,8	30	0,5	0,9	1,8	19,8	371	2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,9	0,2	18,2	77,4	200	0,9	0,2	18,2	77,4	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	30	2	0,3	12,7	61,2	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>21,7</b>	<b>27,5</b>	<b>71,8</b>	<b>623,5</b>	<b>540</b>	<b>21,7</b>	<b>27,5</b>	<b>71,8</b>	<b>623,5</b>		

## 9 день

Наименование блюда	1 – 4 классы					5 – 9 классы					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,8	3,5	3,9	51,1	60	0,8	3,5	3,9	51,1	36	2012
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	17,2	3,3	10,9	142,0	120/30	25,8	5,0	16,4	213,0	245	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	180	3,84	4,08	24,12	149,9	180	3,84	4,08	24,12	149,9	125	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,6	0,3	18,1	88,3	200	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	30	2	0,3	12,7	61,2	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>24,44</b>	<b>11,48</b>	<b>69,72</b>	<b>492,5</b>	<b>620</b>	<b>33,04</b>	<b>13,18</b>	<b>75,22</b>	<b>563,5</b>		

## 10 день

Наименование блюда	1 – 4 классы					5 – 9 классы					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,7	7,9	68,5	60	0,7	3,7	7,9	68,5	38	2008
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	100/30	16,3	14,5	14,6	253,4	100/30	16,3	14,5	14,6	253,4	272	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,3	7,38	38,7	264,6	180	6,3	7,38	38,7	264,6	б/н	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,1	0	26,9	110,2	200	0,1	0	26,9	110,2	378	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	30	2	0,3	12,7	61,2	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,9</b>	<b>17,56</b>	<b>102,56</b>	<b>647</b>	<b>580</b>	<b>21,7</b>	<b>19,86</b>	<b>104,86</b>	<b>687,6</b>		