



Утверждаю: МБОУ «Рассветская ООШ»

Директор Липунова Н.Н.

«30» августа 2024г

Перспективное (циклическое) меню на 10 дней на 2024-2025гг.

Разновозрастная группа

1 день

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>												
Каша овсяная с маслом	200	6	8,2	29,3	215	0,1	0,2	0,22	129,2	1,8	8	
Чай с сахаром	200	3,8	3,5	11,1	90,8		0,1		99,2			
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	5,99	0,65	12,59	101,7	0,03	0	-	6,6	0,34	3	
<b>Итого за прием пищи:</b>		15,79	12,35	52,99	407,50	0,03	0,3	0,22	235	2,14		
<b>Второй завтрак</b>												
Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46	0,6	0,006	2	16,91	2,3	18	
<b>Итого за прием пищи:</b>	100	0,5	0,1	10,1	46	0,6	0,006	2	16,91	2,3		
<b>Обед</b>												
Суп с мак.изд.	200	1,4	1,34	13,8	49,32	0,04	0,03	8,52	20,1	0,21	31	М.П.Могильный
Гречка	150	7,09	5,8	28,6	198	0,1	0,2	0,85	29,7	1,2	34	М.И. Снигур
Биточки по-Белорусски	100	12,44	16,4	9,24	259	0	0,1	0,05	34,6	1,4	38	
Кисель	200	-	-	10	110,8	0	0	0	3,5	0	15	
Хлеб пшеничный	40	1,16	2	15,9	86	0,1	0	0	11,2	0,6	3	
<b>Итого за прием пищи:</b>		22,69	28,24	86,24	763,12	0,71	0,37	10,45	127,72	3,5		
<b>Полдник</b>												
Чай с сахаром	200	-	-	13,6	52			-			6	
Пряник	60	7,9	12,4	1,29	182,7			0,018			7	
<b>Соль за весь день</b>	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>		7,9	12,4	14,89	234,70	0	0	0,018	0,2	0		
<b>Всего за день:</b>		46,88	53	164,22	1451,35	1,74	0,67	12,69	379,83	7,94		

**2 день**

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	B2, мг	C, мг	Са, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>												
Суп молочный с мак. Изд.	200	5	8,2	30,3	215	0,06	0,2	1,54	188,2	0,57	10	
Чай с сахаром	200	-	-	13,6	52			-	0,28	0,04	6	
Хлеб ржано- пшеничный	60	6,98	14,84	16,06	228,7	0,03	0,38	0,32	1,40	1,2	2	
<b>Итого за прием пищи:</b>		11,98	23,04	59,96	495,70	0,09	0,58	1,86	189,88	1,81		
<b>Второй завтрак</b>												
Банан	100	5	0,1	10,01	46	0,06		2	216	0,2	18	
<b>Итого за прием пищи:</b>		5	0,1	10,01	46	0,06		2	216	0,2		
<b>Обед</b>												
Суп из рыбных консервов	200	6,89	6,72	11,47	133,8	0,2	0,1	8,02	1,2	0,2	24	
Макаронные изделия	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,4	0,1	-	1,1	0,1	36	
Котлета	60	15,83	10,02	-	154,69	0,1	0,3	1,07	5,6	2,3	47	
Какао	200	0,04	-	24,76	94,2	0,2	-	0,8	5,2	0,1	14	
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,16	2	15,9	86	0,1	0,1	-	0,1	0,2	3	
<b>Итого за прием пищи:</b>		29,90	23,26	78,58	1075,14	0,15	0,7	16,23	17,7	4,1		
<b>Полдник</b>												
Чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6	52,9	0,02	0,14	0,59	115,29	0,58	134	
Булочка	80	17,17	13,47	13,06	249,91	0,07	0,34	0,28	146,26	0,77	83	
<b>Соль за весь день</b>	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,02	0,0	0,0	0,2	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>		32,17	14,87	21,66	302,81	0,11	0,48	0,87	261,75	1,35		
<b>Всего за день:</b>		79,05	61,27	170,21	1919,65	0,22	1,76	20,96	685,33	7,46		

### 3 день

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>												
Каша Дружба с маслом	200	5,49	5,45	18,74	145,31	0,015	0,01	0,77	176,25	0,33	39	
Кофейный напиток	200	0	0	8,98	30	-	-	0,3	0,27	0,05	13	
Хлеб пшеничный с повидлом	30/5	5,99	0,65	12,59	101,7	0,03	0,02	-	6,6	0,34	3	
<b>Итого за прием пищи:</b>		11,48	6,1	40,31	277,01	0,018	0,03	1,07	183,12	0,72		
<b>Второй завтрак</b>												
Йогурт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16	144	
<b>Итого за прием пищи:</b>		0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16		
<b>Обед</b>												
Салат из свеклы отварной	50	0,575	3,56	1,72	41,79	0,02	0,01	9,32	17,71	0,37	24	
Суп с мак. Изд. и курицей	200	7,15	4,37	20,93	127,35	0,2	0,1	5,33	14,2	0,9	28	
Рис отварной	200	4,24	8,96	9,30	79,80	0,06	0,2	22,60	118,6	1,68	5	
Тефтеля	50	8	11	0,6	122,5	0	0	21,5	8,1	0,45		
Компот из сф.	180	5,58	5,76	20,12	152,84	0,03	0,02	0,81	199,03	0,63	117	
Хлеб пшеничный	40	1,16	2	15,9	86			-			3	
<b>Итого за прием пищи:</b>		26,71	35,61	68,57	610,280	0,31	0,33	59,56	343,44	3,13		
<b>Полдник</b>												
Чай с молоком	200	2,81	2,92	15,93	98,35	0,02		0,59	115,29	0,58	134	
Оладьи со сгущенкой	180	6,85	7,15	41,26	217,38	0,07	0	0	7,32	0,91	77	
<b>Соль за весь день</b>	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>		9,66	10,07	57,19	315,73	0,09	0	0,59	122,81	1,49		
<b>Всего за день:</b>		48,25	52,18	175,87	1250,02	0,45	0,38	71,22	651,57	21,34		

**4 день**

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>												
Каша пшеничная с маслом	200	7	9,38	23,27	202,45	0,09	0,04	0,81	167,27	0,65	68	
Чай с сахаром	200	0	0	8,98	30	-	-	0,3	0,27	0,05	13	
Хлеб пшеничный	40	6,98	14,84	16,06	228,7	0,05	0,03	0,32			2	
<b>Итого за прием пищи:</b>		13,98	24,22	48,31	461,15	0,14	0,07	1,43	167,54	0,7		
<b>Второй завтрак</b>												
Яблоко	0,180	5	1,5	3,5	51	0,06	0,30	1,26	216	0,2	16	
<b>Итого за прием пищи:</b>		5	1,5	3,5	51	0,06	0,30	1,26	216	0,2		
<b>Обед</b>												
Борщ с капустой на мясном бульоне	200	13,1	13,8	15,7	264,54	0	0,1	5,2	23	2,1	13	
Картофельное пюре	150	4,05	6,58	30,54	226,26	0,026		2,4	28,37	0,66	448	
Рыба в молочном соусе	80	11,19	0,18	2,54	42	0,3	0,1	2,3	32,5	2,3	12	
Чай с сахаром	200	0,04	0	24,76	94,2	0,018		0,8	37,03	0,61	122	
Хлеб	40	1,16	2	15,9	86			-			3	
<b>Итого за прием пищи:</b>		30,36	26,27	95,04	769,88	0,74	0,7	16,70	141	6,17		
<b>Полдник</b>												
Кипяченое молоко	200	8,42	9,17	35,84	245,46	0,20	0,1	11,92	308,81	0,24	127	
Жареный картофель, соленый огурец	150/30	5,9	3,1	54,6	265			0,08			55	
<b>Соль за весь день</b>	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>		14,32	12,27	90,44	510,46	0,20	0,1	12	309,01	0,24		
<b>Всего за день:</b>		63,66	64,26	237,29	1792,49	1,14	1,17	31,39	833,55	7,31		

**5 день**

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>												
Каша ячневая с маслом	200	32,5	29,9	29,6	211,04	0,06	0,2	1,3	128,4	1,1		М.И.Снигур
Чай с сахаром	180	5,58	45,76	20,12	152,84	0,03		0,81	199,03	0,63	117	М.П.Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	30	5,99	0,65	12,59	101,7	0,03		-	6,6	0,34	3	М.П.Могильный
<b>Итого за прием пищи:</b>		44,07	76,31	62,31	465,58	0,012	0,2	2,11	334,03	2,07		
<b>Второй завтрак</b>												
Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,01	46	0,01		2	10,2	4,2	18	
<b>Итого за прием пищи:</b>		0,5	0,1	10,01	46	0,01		2	10,2	4,2		
<b>Обед</b>												
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	3,08	1,74	5,42	64,98	0,06	0,05	9,98	59,14	0,88	28	
Плов из птицы	180	3,91	5,62	9,65	148,70	0,13	0,11	3,76	66,10	0,88	56	
Кисель	190	-	-	13,50	46,50	-	-	-	0,37	0,06	20	
Хлеб пшеничный	40	1,16	2	15,9	86			-			3	
<b>Итого за прием пищи:</b>		20,37	23,58	56,17	563,94	0,23	0,22	64	191,43	3,33		
<b>Полдник</b>												
Чай с сахаром	200	0	0	8,98	30	-		0,3	0,27	0,05	13	
Творожные пончики	90	17,57	27,59	43,70	206,8	0,07		0,07	200,1	0,65	5	
<b>Соль за весь день</b>	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>		17,57	27,59	52,68	236,8	0,07		0,37	200,57	0,70		
<b>Всего за день:</b>		82,51	127,58	181,17	1314,32	0,322	0,42	68,48	736,23	10,3		

**6 день**

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>												
Каша манная с маслом	200	7,0	11,28	24,61	226,83	0,17	0,22	1,54	198,92	1,15		
Какао	200	5,74	6,5	19,58	155,43	0,06	0,26	2,0	242,31	0,3		
Хлеб пшеничный с маслом	60	6,98	14,84	16,06	228,7			0,32			2	
<b>Итого за прием пищи:</b>		19,72	32,62	48,74	610,96	0,23	0,48	3,86	441,23	1,45		
<b>Второй завтрак</b>												
Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,01	46	0,01		2	10,2	4,2	18	
<b>Итого за прием пищи:</b>	100	0,5	0,1	10,01	46	0,01		2	10,2	4,2		
<b>Обед</b>												
Салат свекольный	60	0,8	4,05	3,45	54	0,14	0,2	1,25	0,3	2,5	22	
Суп картофельный с бобовыми	200	13,1	13,8	15,7	264,54	0	0,1	5,2	23	2,1	13	
Гречка с печенью	180	23,26	10	17,69	180			0,55			29	
Чай с сахаром	190	-	-	13,50	46,50	-	-	-	0,37	0,06	20	
Хлеб пшеничный, батон	40/25	1,16	2	15,9	86			-			3	
<b>Итого за прием пищи:</b>		38,32	29,85	66,24	631,04	0,14	0,3	7	23,67	4,66		
<b>Полдник</b>												
Чай с сахаром	200	0	0	8,98	30	-		0,3	0,27	0,05	13	
Пряник	90	7,9	12,4	1,29	182,7			0,018			7	
<b>Соль за весь день</b>	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>		7,9	12,4	10,27	212,7	0	0	0,32	0,47	0,05		
<b>Всего за день:</b>		65,94	74,97	135,26	1500,7	0,37	0,78	13,18	475,57	10,36		

**7 день**

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>												
Суп молочный с мак. изд	200	5	8,2	30,3	215	0,04	0,03	0,22			10	
Чай с сахаром	200	0	0	8,98	30	-	-	0,3	0,27	0,05	13	
Хлеб с маслом и повидлом	30/5/15	5,99	0,65	12,59	101,7	0,03	0,02	-	6,6	0,34	3	
<b>Итого за прием пищи:</b>		10,99	8,85	51,87	346,7	0,07	0,05	0,52	6,87	0,39		
<b>Второй завтрак</b>												
Банан	180	5,04	5,76	13,66	130,5	0,06	0,05	1,26	216	0,2	119	
<b>Итого за прием пищи:</b>		5,04	5,76	13,66	130,5	0,06	0,05	1,26	216	0,2		
<b>Обед</b>												
Борщ со сметаной	200	1,4	1,34	13,8	49,32	0,1	0,08	28,68			31	
Плов с птицей	150	4,4	4,6	28,2	172,24	0,1	0	0	7,6	0,6	30	
Чай с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,0	0,0	0,0	152,8 2	0,28		
Хлеб пшеничный	40	1,16	2	15,9	86			-			3	
<b>Итого за прием пищи:</b>		21,06	15,58	72,81	485,9	0,242	0,08	28,68	170,9	1,31		
<b>Полдник</b>												
Булочка школьная	100	7,85	9,06	3,21	124,93	0,04		0,18	100,8 2	1,32	79	
Чай с молоком	200	0	0	8,98	30	-		0,3	0,27	0,05	13	
<b>Соль за весь день</b>	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>		7,85	9,06	3,21	154,93	0,04	0	0,48	101,2 9	1,37		
<b>Всего за день:</b>		44,94	39,25	141,55	1118,03	0,412	0,18	30,94	495,0 6	3,27		

## 8 день

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>												
Каша рисовая с маслом	200	6	8,2	29,30	215	0,08	0,21	1,54	187,9 2	0,85	8	
Чай с сахаром	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,12	0,30	7,36	190,6 2	0,14	126	
Хлеб с повидлом	60	6,98	14,84	16,06	228,7	0,3	0,5	0,32	24,25	0,15	2	
<b>Итого за прием пищи:</b>		16,78	26,54	56,46	534,50	0,5	1,1	9,22		1,14		
<b>Второй завтрак</b>												
Йогурт	100	0,5	1,5	21	96	0,04	0,05	10	0,6	8		
<b>Итого за прием пищи:</b>		0,5	1,5	21	96	0,04		10	0,6	8		
<b>Обед</b>												
Суп из овощей	200	2,91	3,9	14,94	123,36	0,05	0,04	6,6	1,2	0,2	29	
Тушеная капуста с курицей	150	17,21	4,67	13,72	165,63	0,07	0,06	1,07	12,6	0,081	47	
Компот из сухофруктов	200	2,4	0	24,76	94,2	0,08	0,07	0,8	3	0,5	14	
Хлеб пшеничный	40	1,16	2	15,9	86			-			3	
<b>Итого за прием пищи:</b>		24,73	14,62	71,96	523,19	0,24	0,2	9,72	21,3	1,48		
<b>Полдник</b>												
Молоко кипяченое	200	5	5,9	8,1	97,4	0,03	0,12	0,3	199,2	0,3	5	
Жареный картофель	150	7	20	63	46	0,02	-	-			6	
<b>Соль за весь день</b>	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>		12	25,9	71,1	143,4	0,05	0,12	0,3	199,4	0,3		
<b>Всего за день:</b>		54,01	68,56	220,52	1297,09	0,83	1,47	29,24	624,0 9	10,92		

**9 день**

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	B2, мг	C, мг	Са, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>												
Каша ячневая с маслом	200	5,49	5,45	18,74	145,31	0,015	0,014	0,77	176,25	0,33	39	
Кофейный напиток	200	0	0	8,98	30	-	-	0,3	0,27	0,05	13	
Батон	30	5,99	0,65	12,59	101,7	0,03	0,02	-	6,6	0,34	3	
<b>Итого за прием пищи:</b>		11,48	6,1	40,31	277,01	0,018	0,034	0,17	183,12	0,72		
<b>Второй завтрак</b>												
Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,01	46	0,01	0,12	2	10,2	4,2	18	
<b>Итого за прием пищи:</b>		0,5	0,1	10,01	46	0,01	0,12	2	10,2	4,2		
<b>Обед</b>												
Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,8	4	11,1	89	0,1	0,01	8,4			27	
Картофельное пюре	150	4,05	6,58	30,54	226,26	0,026	0,025	2,4	28,37	0,66	448	
Рыба припущенная	60	8,87	9,83	11,71	171	0,1	0,2	0,55			29	
Кисель	190	-	-	13,50	46,50	-	-	-	0,37	0,06	20	
Хлеб пшеничный	40	1,16	2	15,9	86	-	-	-			3	
<b>Итого за прием пищи:</b>		17,8	32,49	90,64	748,98	0,23	0,45	59,7	85,07	1,52		
<b>Полдник</b>												
Чай с молоком	180	2,81	2,92	15,93	98,35	0,02	0,01	0,59	115,29	0,58	134	
Творожные пончики	60	17,17	13,47	13,06	249,91			146,26	21,62	0,77	83	
<b>Соль за весь день</b>	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>		19,98	16,39	28,99	348,26	0,02	0,01	146,85	137,11	1,35		
<b>Всего за день:</b>		49,76	55,08	169,95	1420,25	0,278	0,614	208,72	415,5	7,79		

**10 день**

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>												
Каша овсяная с маслом	200	32,5	29,9	29,6	211,04	0,06	0,2	1,3	128,4	1,1		
Чай с сахаром	180	2,81	2,92	15,93	98,35	0,02	0,01	0,59	115,29	0,58	134	
Хлеб пшеничный с маслом	60	6,98	14,84	16,06	228,7	0,2	0,1	0,32			2	
<b>Итого за прием пищи:</b>		42,29	47,66	61,59	538,09	0,28	0,31	2,21	243,69	1,68		
<b>Второй завтрак</b>												
Яблоко	1	5	1,5	3,5	51	0,08	0,07	5	200,1	2,6	16	
<b>Итого за прием пищи:</b>		5	1,5	3,5	51			5	200,1	2,6		
<b>Обед</b>												
Рассольник Ленинградский	200	1,45	3,93	100,2	82	0,5	0,4	12,46	40,3	1,6	26	
Мак. Изд.	150	3,06	4,80	14,7	117	0,6	0,5	10,36	50,2	1,2	43	
Котлета	80	11,19	0,18	2,54	42	0,8	0,7	-	100,08	1,5	41	
Чай с молоком	200	2,4	0	24,76	94,2	0,2	0,1	0,8	0,2	0,1	14	
Хлеб пшеничный	40	1,16	2	15,9	86	0,1	0,1	-	-	-	3	
<b>Итого за прием пищи:</b>		19,26	11,91	160,61	424,8	48,46	42,3	24,07	236,38	9,6		
<b>Полдник</b>												
Чай с сахаром	200	0	0	8,98	30	-	-	0,3	0,27	0,05	13	
Блины с маслом	150	6,3	5,01	43,7	206,8	0,3	0,2	0,07			8	
<b>Соль за весь день</b>	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>		6,3	5,01	52,68	236,8	0,3	0,2	0,37	0,47	0,05		
<b>Всего за день:</b>		72,85	66,08	278,38	1250,69	49,12	42,88	31,65	680,64	13,93		