



**Примерное циклическое
десятидневное меню
для обучающихся общеобразовательных организаций Богородского
муниципального округа Нижегородской области
на 2021-2022 учебный год
по возрастным группам 7-11 лет
при одноразовом горячем питании
(ОБЕДЫ)**

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 7 до 11 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	I день													
№ 515	Горошек консервированный (порционно)	60	5,26	2,46	0,0	68	200	11	120	0,14	42	0	0,08	0,14
№ 147	Суп с макаронными изделиями (лапша или фигурные изделия) с мясом (курица или говядина)	12,5/200	1,92	4,24	12,56	96,8	15,76	8,36	23,44	0,47	-	0,04	0,01	0,40
			2,4	0,95	0,1	19	4,13	2,38	19,5	0,20	5,0	0,05	0,01	-
№ 451	Шницель из говядины с маслом сливочным	75/5	12,72 0,005	11,52 4,15	12,8 0,03	160,8 38,5	35 1,2	25,7 -	133,1 1,5	1,2 0,01	23 20	0,08 -	0,13 0,06	0,12 -
№ 511, 330	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,5	228	1,37	16,34	60,95	0,53	27	0,03	0,02	-
№ 638	Компот из кураги	200	0,0	0,0	42,2	162	13,84	4,96	9,48	-	-	-	0,01	24,4
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	10,5	14,10	47,4	1,17	-	0,05	0,02	-
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8,05	11,55	30,45	0,70	-	0,06	0,02	-
Прил № 9, 10, табл 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	Суммарные объемы:	767,5	30,31	30,12	135,84	916,9	289,85	94,39	445,82	4,42	117	0,4	0,36	25,06

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 7 до 11 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	II день													
Сб.р.б. для ОУ 1994г. В.Т. Лапшиной стр 563-564 таб	Огурцы или помидоры свежие или консервированные	60	0,66	0,12	2,28	13,8	12,31	12,45	23,02	0,59	-	0,04	0,02	14,29
№ 124	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной прокипяченной	200	1,75	4,44	8,15	80,9	34,66	17,80	38,10	0,64	-	0,05	0,04	14,77
			0,15	1,0	0,15	10,5	2,69	0,47	5,82	0,07	8,94	-	0,01	-
№ 413	Сосиски отварные с маслом сливочным	50/5	9,2 0,005	14,6 4,15	1,2 0,03	172,8 38,5	13,1 1,2	10,5 -	38,1 1,5	1,2 0,01	11,3 20	0,3 -	0,09 0,006	0,4 -
№ 332	Макаронны отварные	150	5,25	6,15	35,25	195,5	4,86	21,12	37,17	1,11	21	0,05	0,02	-
№ 707	Сок плодово-ягодный	200	1,0	0,0	21,2	88	14,48	3,60	4,40	0,94	-	0,01	0,01	1,72
№ 698	Кисломолочный напиток (йогурт, кефир, снежок или другие)	100/200	2,9	2,5	13,1	87	240	28	180	0,2	40	0,08	0,34	1,4
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	8,5	40,8	7,0	9,4	31,6	0,78	-	0,036	0,016	-
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	11,5	16,5	43,5	1	-	0,08	0,03	-
Прил № 9, 10, табл 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	Суммарные объемы:	835	25,27	33,6	116,01	845,8	341,8	119,8	241,2	6,54	101,2	0,37	0,58	32,58

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 7 до 11 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	III день													
№ 45	Салат из квашеной капусты	60	0,78	3,0	4,8	50,4	26,8	7,9	14,83	0,32	-	0,01	0,2	20,97
№ 134	Суп крестьянский с крупой и прокипяченной с курицей	12,5/ 200	2,55	4,6	16,2	118,5	21,16	20,72	57,56	0,78	-	0,08	0,05	6,03
			0,15	1,0	0,15	10,5	2,69	0,47	5,82	0,07	8,94	-	0,01	-
№ 377	Рыба запеченная с маслом сливочным	80/5	13,87 0,005	9,39 4,15	16,21 0,03	209,1 38,5	43,7 1,2	33,5 -	179,5 1,5	1,21 0,01	35 20	0,09 -	0,11 0,06	3,06 -
№ 520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,8	59,7	27,92	97,55	0,93	21	0,13	0,13	16,16
№ 648	Кисель плодово-ягодный	200	0,2	0,0	35,8	142	32,28	16,80	25,30	0,60	-	0,02	0,04	0,49
Стр.619 таб., Рек.нормы	Фрукты свежие	150	0,45	-	12,9	60	24	13,5	16,5	3,30	-	0,03	0,02	15
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	10,5	14,10	47,4	1,17	-	0,05	0,02	-
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	11,5	16,5	43,5	1,0	-	0,08	0,03	-
Прил № 9, 10, табл 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	Суммарные объемы:	932,5	27,6	29,7	144,9	972	259,5	162,58	549,24	9,8	96,61	0,52	0,68	62,73

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 7 до 11 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	IV день													
№ 101	Икра овощная	60	5,12	5,4	0,0	57,6	26,8	7,90	14,83	0,32	-	0,01	0,02	20,97
№ 110, табл. 1 стр. 122	Борщ из свежей капусты с картофелем с говядиной и сметаной	200/ 12,5	4,15 3,9 0,15	6,11 0,7 1,0	10,73 0 0,15	114,3 23 10,5	35,50 16 2,69	21 3,71 0,47	42,58 28,65 5,82	0,95 0,29 0,07	- 0,01 8,94	0,04 0,03 -	0,03 0,01 0,01	8,23 0,06 -
ТТК	Запеканка вермишелевая с мясом	240/5	3,15	6,75	21,9	163,5	59,7	27,92	97,55	0,93	21	0,13	0,13	16,16
№ 631 ТТК	Компот из свежих фруктов или замороженных ягод	200	0,2	0,0	35,8	142	14,48	3,6	4,4	0,94	-	0,01	0,01	1,72
№ 698	Кисломолочный напиток (йогурт, кефир, снежок или другие)	100/ 200	2,5	2,9	13,1	87	240	28	180	0,20	40	0,08	0,34	1,4
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен. нормы	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	10,5	14,10	47,4	1,17	-	0,05	0,02	-
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	11,5	16,5	43,5	1	-	0,08	0,03	-
Прил № 9, 10, табл 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	Суммарные объемы:	897,5	24,6	23,66	118,58	827,5	427,9	131,1	480,1	6,24	69,9	0,45	0,72	48,54

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 7 до 11 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	V день													
Стр. 563-564 таб.	Огурцы, помидора свежие или консерв. (порционно)	60	5,12	5,4	0,0	57,6	10,89	7,91	15,95	0,37	-	0,02	0,02	3,32
№ 139	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	6,08	4,56	16,0	130,4	30,46	28,24	69,74	1,62	-	0,18	0,06	4,65
№ 437	Гуляш из говядины	50/50	13,9	11,07	4,68	132	25,05	15,37	87,6	0,75	15,0	0,03	0,07	0,5
№ 511, 330	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,5	228	11,11	1,44	2,78	0,31	27,0	0,03	0,02	-
№ 684,685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	15,2	58	14	8	14	2,80	-	-	0,005	0,05
стр. 619 таб. рек. нормы	Фрукты свежие	150	0,45	-	12,9	60	24	13,5	16,5	3,30	-	0,03	0,02	15
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	10,5	14,10	47,4	1,17	-	0,05	0,02	-
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	11,5	16,5	43,5	1,0	-	0,08	0,03	-
Прил № 9, 10, табл 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	Суммарные объемы:	940	34,9	27,9	124,1 8	845,2	137,5	105,06	297,5	11,31	42	0,42	0,24	23,52

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 7 до 11 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	VI день													
№ 131	Рассольник домашний на мк/б со сметаной	200	1,91 0,15	4,6 1,0	10,31 0,15	90,5 10,5	28,12 2,69	22,24 0,47	51,92 5,82	0,83 0,07	- 8,94	0,08 -	0,05 0,01	9,45 -
№ 494	Птица или голень или бедро запечённые с маслом сливочным	90/5	18,43 0,005	11,62 4,15	0,67 0,03	113,28 38,5	37,44 1,2	19,20 -	137,28 1,5	1,73 0,01	19,20 20	0,04 -	0,13 0,006	- -
№ 553,518 514,515	Сложный гарнир (горошек зеленый консервир. отварной и картофель отварной)	50 100	1,5 2,0	1,95 4,1	3,15 16,2	37,0 111	10,73 11,2	10,40 20,6	29,98 56,3	0,34 0,91	- 20	0,05 0,11	0,02 0,07	5,5 14,70
№ 648	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий)	200	0,0	0,0	42,2	162	13,84	4,96	9,48	-	-	-	0,01	24,4
стр. 619 таб. рек. нормы	Фрукты свежие	150	0,45	-	12,9	60	24	13,5	16,5	3,30	-	0,03	0,02	15
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	10,5	14,10	47,4	1,17	-	0,05	0,02	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,8	6,9	9,9	26,1	0,6	-	0,05	0,02	-
Прил № 9, 10, табл 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	Суммарные объемы:	855	28,31	28,02	112,86	754,7	146,62	115,4	382,3	8,96	68,14	0,41	0,35	69,05

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 7 до 11 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	VII день													
№ 12	Кукуруза консервированная отварная (порционно)	60	1,26	2,46	6,5	53,4	11,20	11,72	34,67	0,39	-	0,06	0,03	5,58
№ 124, табл. 1 стр. 122	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной прокипяченной	200	1,75	4,44	8,15	80,9	34,66	17,80	38,10	0,64	-	0,05	0,04	14,77
			0,15	1,0	0,15	10,5	2,69	0,47	5,82	0,07	8,94	-	0,01	-
№ 413	Сосиски отварные	50/5	9,2	14,6	1,2	172,8	13,1	10,5	38,1	1,2	11,3	0,03	0,09	0,4
			0,005	4,15	0,03	38,5	1,2	-	1,5	0,01	20	0	0,06	-
№ 332	Макароньы отварные	150	5,25	6,15	35,25	195,5	4,86	21,12	37,17	1,11	21	0,05	0,02	-
№ 707	Сок плодово-ягодный	200	1,0	0,0	21,2	88	14	8	14	2,80	-	0,03	0,03	4
№ 698	Кисломолочный напиток (йогурт, кефир, снежок или другие)	100/200	2,5	2,9	13,1	87	240	28	180	0,20	40	0,08	0,34	1,4
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	8,5	40,8	7	9,4	31,6	0,78	-	0,036	0,016	-
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	11,5	16,5	43,5	1,0	-	0,08	0,03	-
Прил № 9, 10, табл 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	Суммарные объемы:	830	41,72	47,47	122,9	1068,1	365,2	138,88	512,06	8,95	116,2	0,416	0,73	26,23

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 7 до 11 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	VIII день													
№ 45	Салат из квашеной капусты	60	0,78	3,12	5,16	50,4	26,8	7,9	14,95	0,32	-	0,01	0,02	20,97
№ 134, таб.	Суп крестьянский с крупой и прокипяченной сметаной с говядиной	12,5/200	4,63 3,9 0,15	6,19 0,7 1,0	11,7 0 0,15	122,3 23 10,5	28,12 16 2,69	22,24 3,71 0,47	51,92 28,65 5,82	0,83 0,29 0,07	- 0,01 8,94	0,08 0,03 -	0,05 0,01 0,01	9,45 0,06 -
таб. стр. 377	Рыба тушеная в томате с овощами или запеченная	100	10,6	5,1	5,6	112	28	28,83	147,8	0,57	5	0,07	0,05	2,08
№ 520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,8	59,7	27,92	97,55	0,93	21	0,03	0,00	16,16
Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной № 638	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,0	35,8	60	32,28	16,80	25,30	0,60	-	0,02	0,04	0,49
Стр. 619 таб.	Фрукты свежие	150	0,45	-	12,9	60	24	13,5	16,5	3,30	-	0,03	0,02	15
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	10,5	14,10	47,4	1,17	-	0,05	0,02	-
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	11,5	16,5	43,5	1,0	-	0,08	0,03	-
Прил № 9, 10, табл 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	Суммарные объемы:	952,50	29,3	23,66	129,8	780,9	239,6	151,9	479,4	9,08	34,95	0,4	0,28	64,21

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапиной 2004 г. издания	Наименование блюда IX день	С 7 до 11 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
№ 563-564	Огурцы или помидора свежие (порционно)	60	0,66	0,12	4,8	13,8	12,31	12,45	23,02	0,59	-	0,04	0,02	14,29
№ 110, табл. 1 стр. 122	Борщ из свежей капусты с картофелем с говядиной и сметаной прокипяченной	200	4,15 3,9 0,15	6,11 0,7 1,0	10,73 0 0,15	114,3 23 10,5	35,50 16 2,69	21,0 3,71 0,47	42,58 28,65 5,82	0,95 0,29 0,07	- 0,01 8,94	0,04 0,03 -	0,03 0,01 0,01	8,23 0,06 -
№ 494	Бефстроганов из говядины	50/30	17,9 6	14,58	5,62	225	25,05	15,37	87,6	0,75	15	0,03	0,07	0,08
№ 508	Гречневая каша рассыпчатая	150	10,4	9,36	51,12	284,4	17,82	163,8	244,9	5,56	5,21	0,25	0,13	-
№ 639, 631	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124	31,82	6	15,40	1,25	-	-	-	0,40
№ 698	Кисломолочный напиток (йогурт, кефир, снежок или другие)	100/ 200	2,9	2,5	13,1	87	240	28	180	0,20	40	0,08	0,34	1,4
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен. нормы	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	10,5	14,10	47,4	1,17	-	0,05	0,02	-
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	11,5	16,5	43,5	1,0	-	0,08	0,03	-
Прил № 9, 10, табл 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	Суммарные объемы:	870	48,41	35,17	153,82	1061,1	434,2	289,9	769,5	12,85	97,16	0,63	0,73	24,83

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 7 до 11 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	Х день													
№ 101	Икра овощная	60	5,12	5,4	0,0	57,6	10,89	7,91	15,95	0,37	-	0,02	0,02	3,32
№ 139	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	8,48	5,51	16,1	149,4	30,46	28,24	69,74	1,62	-	0,18	0,06	4,65
№ 467 № 601	Биточки по-белорусски с маслом сливочным	90/5	14,29 0,005	12,94 4,15	14,4 0,03	234,9 38,5	34,88 1,2	24,86 -	135,79 1,5	1,08 0,01	16,88 20	0,107 -	0,15 0,006	0,19 -
№ 511, 330	Каша рисовая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	14,82	135,8	203,9	4,56	21	0,21	0,11	-
Стр. 619 таб.	Компот из свежих фруктов или замороженных ягод	200	0,45	0,0	12,9	60	14,48	3,60	4,40	0,94	-	0,01	0,01	1,72
№ 619	Фрукты свежие	150	2,9	2,5	13,1	87	240	28	180	0,20	40	0,08	0,34	1,4
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	10,5	14,10	47,4	1,17	-	0,05	0,02	-
	Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,75	106,2	10,35	14,85	39,15	0,90	-	0,07	0,03	-
Прил № 9, 10, табл 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	Суммарные объемы:	930	42,3	36,55	156,3	1128,8	367,6	257,36	697,8	10,85	97,88	0,73	0,75	11,28

**Выполнение энергетической ценности
(белков, жиров, углеводов, калорийности)
при одноразовом питании детей (обеда) по 10-ти дневному циклическому меню**

Дни недели	С 7 до 11 лет				микроэлементы, мг				витамины, мг				суммарный объем
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг	
1 день	30,31	30,12	135,84	916,9	289,85	94,39	445,82	4,42	117	0,4	0,36	25,06	767,5
2 день	25,27	33,6	116,01	845,8	341,8	119,8	241,2	6,54	101,2	0,37	0,58	32,58	835
3 день	27,6	29,7	144,9	972	259,5	162,58	549,24	9,8	96,61	0,52	0,68	62,73	932,5
4 день	24,6	23,66	118,58	827,5	427,9	131,1	480,1	6,24	69,9	0,45	0,72	48,54	897,5
5 день	34,9	27,9	124,18	845,2	137,5	105,06	297,5	11,31	42	0,42	0,24	23,52	940
6 день	28,31	28,02	112,86	754,7	146,62	115,4	382,3	8,96	68,14	0,41	0,35	69,05	855
7 день	41,72	47,47	122,9	1068,1	365,2	138,88	512,06	8,95	116,2	0,416	0,73	26,23	830
8 день	29,3	23,66	129,8	780,9	239,6	151,9	479,4	9,08	34,95	0,4	0,28	64,21	952,5
9 день	48,41	35,17	153,82	1061,2	434,2	289,9	769,5	12,85	97,16	0,63	0,73	24,83	870
10 день	42,3	36,55	156,3	1128,8	367,6	257,36	697,8	10,85	97,88	0,73	0,75	11,28	930
Всего за 10 дней	332,72	315,85	1315,19	9201,1	3009,77	1566,37	4854,92	89	841,04	4,74	5,42	388,03	8810
Среднее в день	33,27	31,58	131,51	920,11	300,97	156,63	485,49	8,9	84,1	0,47	0,54	38,8	881