

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ "СШ № 11"

Онищенко О.А.



"УТВЕРЖДАЮ"

ИИ Запорожан М.Е.

Запорожан М.Е.



ПРИМЕРНОЕ
циклическое диетическое меню для одноразового
бесплатного горячего питания
обучающихся, получающих начальное общее образование
в МБОУ "СШ № 11"

2022 г.

День: 1-понедельник

Неделя: первая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория:7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
255	Каша жидк. мол. пшениая	1/200/5	7,6	10,8	30,9	250,7	0,19	1,17	58	1,69	138,1	184,37	47,6	1,23
3	Бутерброд с маслом сли- вочным и сыром	30/7/10	10,7	8,35	14,6	152	0,04	0,1	54	0,59	96,6	78,2	13	0,41
	Кондитерские изделия	1/40	2,7	3,02	28,82	153,2	0,06		16		7,9	30	11,12	0,57
663	Какао с молоком	1/200	4,6	4,6	27	168	0,06	1,59	24,4	0,26	152,2	124,6	21,34	0,48
588	Фрукты	1/100	0,4		8,6	36	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО:		26	26,77	109,9	759,9	0,37	12,86	152,4	2,74	410,8	428,17	102,06	4,89

День: 2-вторник

Неделя: первая

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
63	Икра овощная	1/30	0,6	2,7	2,58	26,4	0,03	1,05		0,03	6,9	7,2	4,2	0,2
345	Рыба тушенная в томате	1/100	10,05	5,05	5,6	115	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
467	Пюре картофельное	1/150	3,2	6,8	23,1	168	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	1,4
	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
	Хлеб ржаной	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7
682	Сок	1/200	1		21,2	88	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	ИТОГО:		18,6	15,09	75,45	510,34	0,32	14,68	10,82	3,34	117,27	323,09	112,83	6,25

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ее
31	Овощи	1/60	0,9	3	5,5	52,8	0,01	11,25		5,1	17,25	16,65	16,98	0,3
419	Тефтели из говядины (па- ровые)	1/110	10,1	19,9	11	262	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,8	19,8	0,88
455	Каша гречневая вязкая	1/150	8,6	7,8	44,6	288	0,1			0,4	8,7	112,5	74,4	2,5
	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
	Хлеб ржаной	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7
653	Чай с лимоном	1/200/15/7	0,3	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
588	Фрукты	1/100	0,4		8,6	36	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО:		24,05	31,26	107,9	813,74	0,26	24,86	35,75	6,65	108,69	293,05	141,68	7,24

День:4-четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Ее
61	Овощи	1/30	0,39	1,62	2,73	27	0,01	1,4		4,44	27,3	16,8	5,4	0,2
299	Яйца варёные	1/40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1
444	Котлета куриная	1/50	10,1	6,5	5,3	119	0,1	0,45	26,9	34,2	29,89	40	11,1	1,8
461	Макароны с маслом	1/150	6,2	6	32,4	213	0,07	0,2	20	1,35	12,54	38,82	8,4	0,84
	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
	Хлеб ржаной	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7
663	Какао с молоком	1/200	4,6	4,6	27	168	0,06	1,59	24,4	0,26	152,2	124,6	21,34	0,48
588	Фрукты	1/100	0,4		8,6	36	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО:		30,52	23,86	99,28	738,94	0,36	13,64	171,3	41,08	272,23	358,72	79,14	7,52

День: 5-пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
323	Пудинг из творога (запе- ченный) со сметаной	1/130/20	20,25	16,4	31	350	0,1	0,49	108	0,8	229	292	38,2	1,4
	Кондитерские изделия	1/40	2,7	3,02	28,82	153,2	0,06		16		7,9	30	11,12	0,57
667	Кефир	1/200	5,6	6,4	8,2	113	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
	ИТОГО:		28,55	25,82	68,02	616,2	0,24	1,89	164	0,8	476,9	502	77,32	2,17

День:6-понедельник

Неделя: вторая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория :7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
255	Каша жидкая молочная	1/205	6,4	10,01	26,7	224	0,06	1,17	58	0,21	130,09	138,14	30,12	0,47
3	Бутерброд с маслом ели- вочным и сыром	30/7/10	10,7	8,35	14,6	152	0,04	0,1	54	0,59	96,6	78,2	13	0,41
663	Какао с молоком	1/200	4,6	4,6	27	168	0,06	1,59	24,4	0,26	152,2	124,6	21,34	0,48
	Кондитерские изделия	1/40	2,7	3,02	28,82	153,2	0,06		16		7,9	30	11,12	0,57
588	Фрукты	1/100	0,4		8,6	36	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО:		24,8	25,98	105,7	733,2	0,24	12,86	152,4	1,26	402,79	381,94	84,58	4,13

День: 7-вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	с	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
61	Овощи	1/30	0,39	1,62	2,73	27	0,01	1,4		4,44	27,3	16,8	5,4	0,2
299	Яйца варёные	1/40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1
444	Котлета куриная	1/50	10,1	6,5	5,3	119	0,1	0,45	26,9	34,2	29,89	40	11,1	1,8
461	Макароны с маслом	1/150	6,2	6	32,4	213	0,07	0,2	20	1,35	12,54	38,82	8,4	0,84
	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
188	Паниток из шиповника	1/200			20	82	0,01	100		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
588	Фрукты	1/100	0,4		8,6	36	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО:		24,54	19,02	83,8	610,14	0,27	112,05	146,9	41,58	135,97	212,96	52,04	6,97

День:8-среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория:7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
39	Овощи	1/60	0,78	4,44	5,1	63,6	0,01	3,99		0,22	21,28	24,38	12,42	0,79
383	Гуляш из отварной говядины	1/100	17,47	10,9	5,7	191	0,03	0,92		3,6	21,81	154,15	22,03	3,06
455	Каша гречневая вязкая	1/150	8,6	7,8	44,6	288	0,1			0,4	8,7	112,5	74,4	2,5
	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
	Хлеб ржаной	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7
652	Чай с сахаром	1/200/15	0,2	0	15	61	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ИТОГО :		30,8	23,68	93,37	716,54	0,21	4,94	0	4,61	75,19	344,53	129,35	7,63

п. 9 четверг
 деля вторая
 пол. осень-зима
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	с	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
64	Икра овощная	1/30	0,6	2,7	2,58	26,4	0,03	1,05		0,03	6,9	7,2	4,2	0,2
65	Рыба тушеная в томате	1/100	10,05	5,05	5,6	115	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
66	Пюре картофельное	1/150	3,2	6,8	23,1	168	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	1,4
	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
682	Сок	1/200	1		21,2	88	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
688	Фрукты	1/100	0,4		8,6	36	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО :		17,62	14,85	75,57	503,54	0,3	24,68	10,82	3,54	127,87	309,49	112,63	7,75

День: 10-пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7=11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
31	Овощи	1/60	0,9	3	5,5	52,8	0,01	11,25		5,1	17,25	16,65	16,98	0,3
420	Оладьи из печени	1/100	19	17,1	7,5	258	0,2	8,45	5782	3,44	33,24	239,32	17,47	5
458	Рис припущенный (на воде)	1/150	3,6	5,7	38,6	220	0,03			0,6	17,04	82,38	27,8	0,5
	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
	Хлеб ржаной	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7
652	Чай с сахаром	1/200/15	0,2	0	15	61	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
588	Фрукты	1/100	0,4		8,6	36	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО:		27,85	26,34	98,17	740,74	0,33	29,73	5782	9,73	106,93	402,85	91,75	9,28

			Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		253,3	232,67	917,2	6743,28	2,9	252,19	6626,4	115,33	2234,6	3556,8	983,38	63,83

Наименование сборника рецептов :

Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.: Де Ли принт, 2013.-808 с Для приготовления горячих блюд используется пищевая йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

ИП Запорожан М.Е.

Запорожан М.Е.