

"СОГЛАСОВАНО"



Директор МБОУ "СШ № 11

им. Евграфа Рыжова"

О.А. Онищенко

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Запорожан М.Е.



Запорожан М.Е

ПРИМЕРНОЕ
циклическое меню одноразового питания
учащихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях
(завтрак)

2023 г.

День: 1 - понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7 - 10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
209	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0	100,0	0	22,0	76,8	4,8	1,0
182	Каша жидкая молочная рисовая	250/7	10,5	19,27	75,25	511	0,1	1,68	96,75	3,5	310,3	412,4	124,8	3,25
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/10	5,8	8,30	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0	139,2	96,0	9,45	0,49
383	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	128,0	117,9	18,0	0,65
338	Яблоки свежие	150	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:		25,45	34,97	125,25	913,8	0,23	12,17	196,5	3,7	476,2	714,1	166,05	7,59

День: 2 - вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7 - 10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блю	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
255	Печень по-строгановски с соусом говяжья	100	13,26	11,23	3,52	185	0,2	8,42	57,82	0	33,24	239,32	17,47	5,0
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,4
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/10	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0	139,2	96,0	9,45	0,49
378	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,62	22,13	11,73	2,6
ПР	Печенье	25	0,19	0	0,24	96,76	0	0	0	0	9,04	3,96	2,04	0,36
	ИТОГО:		20,73	23,73	48,58	624,26	0,36	8,8	116,82	0	202,55	470,25	112,72	10,85

День: 3 - среда
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7 – 10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюдов	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
274	Зразы рубленые	100	9,56	12,4	12,6	201	0,06	1,71	24,93	-	40,87	126,29	25,36	6,74
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,3	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
70	Овощи соленые (огурцы)	50	0,4	0,05	0,85	5,0	0,01	1,75	0	0	8,63	12,0	7,0	0,3
ПР	Печенье	25	0,19	0	0,24	96,76	0	0	0	0	8,04	3,96	2,04	0,36
386	Кефир (простокваша)	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28,33	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	ИТОГО:		22,17	22,65	61,45	633,59	0,34	15,12	64,93	0,58	321,73	374,03	85,23	8,32

День: 4 - четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7 - 10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюдов	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
315	Морковь отварная с маслом	60	0,68	1,56	2,22	25,62	0,03	3,93	8,4	-	16,24	16,35	8,35	0,24
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,78	0,74	3,80	105	0,05	3,73	5,82	-	39,07	162,19	48,53	0,85
303	Каша рисовая вязкая	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,02	0	0	0	4,13	55,58	18,0	0,24
289	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,6	0,2	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Печенье	25	0,19	0	0,24	96,76	0	0	0	0	8,04	3,96	2,04	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	ИТОГО:		17,37	7,07	72,35	561,56	0,34	11,66	14,22	0,72	90,68	286,88	98,12	4,93

День: 5 – пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюдов	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
278	Тефтели (вар.1)	110	7,83	8,75	10,25	151	0,06	0,72	33,92	-	27,95	88,37	19,8	97,80
321	Капуста тушеная	60	1,24	2,28	6,14	55	0,06	4,1	-	0,02	5,99	6,78	3,72	0,11
303	Каша пшеничная вязкая	150	4,0	4,24	24,56	152,4	0,08	0	0	0	15,65	100,95	21,6	1,2
382	Кисель из сока фруктового	200	0,24	0,12	35,76	145,1	0	80,0	0	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Печенье	25	0,19	0	0,24	96,76	0	0	0	0	8,04	3,96	2,04	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	ИТОГО:		16,66	15,79	96,27	693,79	0,24	84,82	32,92	0,72	75,03	241,28	61,32	100,19

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блю	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
209	Яйцо вареное	1шт.	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0	100,0	0	22,0	76,8	4,8	1,0
182	Каша молочная вязкая из овсяных хлопьев	200/5	8,31	13,12	37,63	303	0,18	0,96	54,8	0,86	149,62	234,98	70,82	1,73
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/10	5,8	8,30	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0	139,2	96,0	9,45	0,49
383	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	128,0	117,9	18,0	0,65
338	Яблоки свежие	150	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:		25,45	34,97	125,25	913,8	0,23	12,17	196,5	3,7	476,2	714,1	166,05	7,59

Дни: 7 – вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7 - 10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блю	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
237	Зразы рыбные рубленные	90	6,77	7,83	9,18	143	0,06	0,97	24,8	-	39,49	91,04	20,98	0,78
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,3	0,15	10,26	-	0,06	16,99	16,98	9,3	0,28
321	Капуста тушеная	60	1,24	2,28	6,14	55	0,06	4,1	-	0,02	5,99	6,78	3,72	0,11
352	Кисель из сока фруктового	200	0,24	0,12	35,76	145,1	0	80,0	0	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
338	Яблоки свежие	150	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
НР	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	ИТОГО:		14,87	15,83	100,64	618,33	0,34	105,33	24,8	0,98	95,87	167,02	57,16	4,09

Дени 8 - среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7 - 10 лет

№ рек.	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
318	Пюре из свеклы	60	0,9	2,02	5,24	42,78	0,01	4,58	10,8	-	21,88	24,58	11,8	0,7
290	Птица тушеная в соусе	100	22,13	18,0	4,84	270	0,07	0,58	50,16	0	49,2	128,3	23,44	1,08
303	Каша гречневая вязкая	150/5	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42
338	Овощи	50	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06	15	17	9,3	0,28
386	Кефир (простокваша)	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28,33	0,2
11Р	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	ИТОГО:		37,36	32,39	61,80	652,13	0,33	16,86	100,96	0,58	343,73	493,52	158,1	5,12

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюдов	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/20	25,8	19,35	49	472,5	0,11	0,83	113,7	0	342,28	376,53	46,48	1,13
383	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,05	1,59	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,3
НР	Печенье	25	0,19	0	0,24	96,76	0	0	0	0	8,04	3,96	2,04	0,36
338	Яблоки свежие	150	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:		3,49	23,3	76,64	732,6	0,19	12,42	138,1	0,2	366,14	516,09	78,84	3,69

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюдов	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
73	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,28	0,02	2,81	-	-	54,56	33,48	10,86	0,44
274	Зразы рубленые	100	9,56	12,4	12,6	201	0,06	1,71	24,93	-	40,87	126,29	25,36	6,74
303	Каша пшеничная вязкая	150/5	4,0	4,24	24,56	152,4	0,08	0	0	0	15,65	100,95	21,6	1,7
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,6	0,2	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
119	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
138	Яблоки свежие	150	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:		19,5	21,95	95,21	658,21	0,43	18,52	24,93	0,92	150,28	319,52	88,02	14,32

	Б	Ж	У	Э.ц.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 1	25,45	34,97	125,25	913,8	0,23	12,17	196,5	3,7	476,2	714,1	166,05	7,59
День 2	22,2	27,34	58,85	569,58	0,21	0,62	70,3	0	97,89	260,15	116,32	7,31
День 3	21,77	22,6	60,6	628,59	0,33	13,37	64,93	0,58	313,1	362,03	78,23	8,02
День 4	17,18	7,07	72,11	464,8	0,34	11,66	14,22	0,72	82,64	282,92	96,08	4,57
День 5	16,47	15,79	96,03	597,03	0,24	84,82	33,92	0,72	66,99	237,32	59,28	99,83
День 6	25,45	34,97	125,25	913,8	0,23	12,17	196,5	3,7	476,2	714,1	166,05	7,59
День 7	14,47	15,43	90,84	573,93	0,31	95,33	24,8	0,78	79,87	156,02	48,16	1,89
День 8	36,57	30,43	57,92	651,81	0,32	6,56	100,96	0,52	328,73	476,52	148,8	4,84
День 9	30,3	23,3	76,4	635,5	0,19	12,42	138,1	0,2	358,2	512,13	76,8	3,33
День 10	19,36	21,55	85,41	613,81	0,4	8,52	24,93	0,72	134,28	309,52	79,02	12,12
Итого:	203,8	232,65	863,44	7002,07	303	297,87	910,68	12,1	2598,41	4296,79	1071,61	166,69

Наименование сборника рецептур:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М. П.Могильного и

Н. А. Гутельмана. - М.: Де Ли принт, 2011. - 544с.

НН Запорожан М.Е.



ПЕЧАТЬЮ

.....

Запорожан М.Е.

