

"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 третьих классов
(обед)

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 блюдов	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,6	-	2,43	43,25	188,3	27,5	0,83
290	Птица тушеная в соусе	100	13,28	10,84	2,90	162	0,04	0,35	30,1	0	29,52	76,93	14,06	0,08
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	30/10	2,36	7,49	14,89	136	0,03	0	40	0	8,4	22,5	4,2	0,5
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
	ИТОГО:		23,03	25,67	59,03	558,53	0,27	11,22	70,1	2,43	103,24	418,7	129,52	6,41

Дени: 3 - среда
 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
96	Рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,6	117,9	0,15	14,3	-	2,43	16,55	34,95	28,0	1,03
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
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:		23,97	27,8	76,2	746,49	0,48	27,67	64,93	3,01	329,65	396,98	106,23	9,05

Дени 4 - четверг
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
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,23	144,4	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
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
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	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:		21,61	12,2	80,61	562,6	0,29	13,76	14,22	2,97	123,74	428,85	138,06	6,2

ны: 8 - пятница
 недели: 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
82	Борщ с капустой и картофелем	250\5	1,83	4,9	11,75	103,7	0,05	10,3	-	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
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
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
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:		18,59	20,57	81,49	595,63	0,29	15,39	33,92	2,94	106,86	306,06	96,25	103,33

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 10 лет

№ рек.	Наименование блюда	Выход готовых блюдов	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

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

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
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,23	144,4	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
237	Этапы 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
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
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:		19,66	20,64	83,78	613,23	0,46	21,43	24,8	3,05	126,77	309,53	97,18	6,04

День: 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
102	Суп картофельный с горохом	250	4,9	5,33	19,23	144,4	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
118	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	100/50	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
386	Кефир (простокваша)	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28,33	0,2
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
	ИТОГО:		41,47	35,76	77,15	796,21	0,47	12,39	100,96	2,97	370,21	614,32	187,05	6,67

Сезон: 9 - четверг
 Месяц: иторан
 Сезон: веснь - зима
 Возрастная категория: 7 - 10 лет

№ рек.	Наименование блюда	Выход готовых блюди	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
00	Суп крестьянский	250\5	2,7	2,78	14,58	90,68	0,06	10,0	-	-	49,25	222,5	26,5	0,78
111	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
101	Какао с молоком		4,08	3,54	17,58	118,6	0,05	1,59	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,3
110	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
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:		36,14	26,47	110,28	819,71	0,29	22,42	138,1	0,72	568,93	769,43	116,48	4,85

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	Мg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
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
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	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:		19,52	22,22	84,81	618,01	0,46	24,19	24,93	3,1	113,7	323,47	90,36	12,51

	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	23,03	25,67	59,03	558,53	0,27	11,22	70,1	2,43	103,24	418,7	129,52	6,41
День 3	23,97	27,8	76,2	746,49	0,48	27,67	64,93	3,01	329,65	396,98	106,23	9,05
День 4	21,61	12,2	80,61	562,6	0,29	13,76	14,22	2,97	123,74	428,85	138,06	6,2
День 5	18,59	20,57	81,49	595,63	0,29	15,39	33,92	2,94	106,86	306,06	96,25	103,33
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	19,66	20,64	83,78	613,23	0,46	21,43	24,8	3,05	126,77	309,53	97,18	6,04
День 8	41,47	35,76	77,15	796,21	0,47	12,39	100,96	2,97	370,21	614,32	187,05	6,67
День 9	36,14	26,47	110,28	819,71	0,29	22,42	138,1	0,72	568,93	769,43	116,48	4,85
День 10	19,52	22,22	84,81	618,01	0,46	24,19	24,93	3,1	113,7	323,47	90,36	12,51
Итого:	254,89	261,27	903,85	7138,01	3,47	172,81	864,96	28,59	2795,5	4995,54	1293,23	170,24

Наименование сборника рецептур:
 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М. П.Могильного и
 В.А. Тутельяна . – М.: Де Лайт, 2011. – 544с.
ИП Запорожан М.Е.



Пронумеровано,
прошнуровано и скреплено
печатью

17...

... листов

Запорожан М.Е

