

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ "СШ № 11

им. Евграфа Рыжова"

О.А. Онищенко



"УТВЕРЖДАЮ"

ИИ Запорожан М.Е.

Запорожан М.Е.



ПРИМЕРНОЕ
циклическое меню одноразового питания
учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях
льготные категории
(дети инвалиды и дети из многодетных и малоимущих семей)
(завтрак)

2023г.

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11 - 18 лет

№ реп.	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 жидкая молочная рисовая	250\5	10,5	19,07	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	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0	139,2	96	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	265,25	3,7	615,5	714,1	166,05	7,59

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11 - 18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
255	Печень по- строганоски	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
321	Капуста тушеная	50	1,45	4,0	11,07	86,08	0,02	10,8	0	0,55	37,9	29,75	14,3	1,73
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:		22,18	27,73	59,47	586,08	0,37	8,69	98,02	0,55	101,61	422,54	119,73	12,23

День: 3 - среда
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 11 - 18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
70	Овощи натуральные 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
268	Котлеты из говядины	80	12,9	14,7	13,8	241,6	0,06	0,64	16,16	0	22,4	147,5	29,2	2,32
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,3	0,15	10,26	0	0,06	14,9	16,98	9,3	0,28
ПР	Печенье	35	0,27	0	0,34	135,5	0	0	0	0	11,25	5,54	2,86	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
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	ИТОГО:		22,23	22,4	73,9	599,5	0,26	13,01	16,16	0,71	90,62	245,65	141,63	6,91

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11 - 18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюдов	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	50	0,79	1,96	3,9	36,24	0,01	10,26	0	0,06	15	17	9,3	0,28
227	Рыба, припущенная	100	14,9	3,3	3,48	103,3	0,08	0,72	7,83	0	24,5	171,9	40,84	0,82
310	Каша рисовая вязкая	150	2,6	4,17	26,6	154,05	0,02	0	0	0	4,13	55,6	18	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	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	ИТОГО:		23,2	7,3	78,3	393,8	0,28	15	0	0,91	69,12	302	92,6	4,5

День: 5 – пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11 - 18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюдов	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	50	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
268	Шницель из говядины	80	12,88	14,7	13,76	241,6	0,06	0,64	16,16	0	22,37	147,5	29,18	2,32
321	Капуста тушеная	50	1,45	4,0	11,07	86,08	0,02	10,8	0	0,55	37,9	29,75	14,3	1,73
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
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
НР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	ИТОГО:		23,31	25,52	113,17	778,32	0,22	101,7	16,16	1,44	110,6	197,12	91,84	6,36

Дени: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11 - 18 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	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 еливочным 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:		19,6	21,8	62,54	567,4	0,28	11,07	213,8	1,06	326,82	508,78	94,07	5,42

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11 - 18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюдов	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
227	Рыба припущенная	100	14,9	3,3	3,48	103,3	0,08	0,72	7,83	0	24,5	171,9	40,84	0,82
312	Пюре картофельное	100	3,06	4,8	20,44	137,3	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
321	Капуста тушеная	50	1,45	4,0	11,07	86,08	0,02	10,8	0	0,55	37,9	29,75	14,3	1,73
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
НР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	ИТОГО:		23,6	8,32	94,4	588,6	0,3	101,78	7,83	1,44	97,1	268,5	81,9	3,66

День: 8 - среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 11 - 18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	50	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
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
НР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	ИТОГО:		37,25	30,47	61,4	668,64	0,33	12,24	90,16	0,71	324,14	447,82	149,27	4,56

Дни: 9 - четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11 - 18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюд	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
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:		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 - пятница
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 11 - 18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	50	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
268	Биточки в сметанном соусе	80\30	12,88	14,7	13,76	241,6	0,06	0,64	16,16	0	22,37	147,5	29,18	2,32
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	Чай с сахаром	200/15	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	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	ИТОГО:		22,62	21,6	86,5	633,74	0,4	14,9	16,16	0,91	78,51	322,93	84,6	7,65

Наименование сборника рецептур:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М. П.Могильного и
В.А. Тутельяна. – М.: Де Липринт, 2011.-544с.

ИИ Запорожан М.Е.



	Б	Ж	У	Э.п.	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 1	25,45	34,97	125,25	913,8	0,23	12,17	265,25	3,7	615,5	714,1	166,05	7,59
День 2	22,18	27,73	59,47	586,08	0,37	8,69	98,02	0,55	101,61	422,54	119,73	12,23
День 3	22,23	22,4	73,9	599,5	0,26	13,01	16,16	0,71	90,62	245,65	141,63	6,91
День 4	23,2	7,3	78,3	393,8	0,28	15	0	0,91	69,12	302	92,6	4,5
День 5	23,31	25,52	113,17	778,32	0,22	101,7	16,16	1,44	110,6	197,12	91,84	6,36
День 6	19,6	21,8	62,54	567,4	0,28	11,07	213,8	1,06	326,82	508,78	94,07	5,42
День 7	23,6	8,32	94,4	588,6	0,3	101,78	7,83	1,44	97,1	268,5	81,9	3,66
День 8	37,25	30,47	61,4	668,64	0,33	12,24	90,16	0,71	324,14	447,82	149,27	4,56
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	22,62	21,6	86,5	633,74	0,4	14,9	16,16	0,91	78,51	322,93	84,6	7,65
Итого:	249,74	223,41	831,33	6365,38	2,86	302,98	861,64	11,63	2172,22	3941,57	1098,49	62,21

Пронумеровано,
проиндексировано и скреплено
печатью

110
..... листов

Запорожан М.Е.

