

"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
дети сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей
(завтрак)

2023 г.

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: СИРОТЫ 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	49,97	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: СИРОТЫ 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
255	Печень по-строгановски с соусом говяжьим	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
410	Ватрушка с творожным фаршем	75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	34	0	5,8	90,2	21,6	0,9
	ИТОГО:		31,4	33,21	88,65	838,06	0,45	31,87	131,8	0,55	170,39	533,12	152,9	13,47

День: 3 - среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: СИРОТЫ 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
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
270	Котлеты рубленые	80	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	14,9	16,98	9,3	0,28
386	Кефир (простокваша)	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
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:		21,04	19,1	63,69	510,2	0,29	14,13	73,92	0,71	282,98	340,85	80,6	99,13

День: 4 - четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: СИРОТЫ 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
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
410	Ватрушка с творожным фаршем	75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	34	0	5,8	90,2	21,6	0,9
	ИТОГО:		31,82	15,81	97,06	656,85	0,27	25,06	41,83	0,91	121,9	389,16	115,24	5,04

День: 5 – пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: СИРОТЫ 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	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
376	Чай с сахаром	200/15	0,24	0,12	35,76	145,1	0	80,0	0	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
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:		24,57	25,9	88,75	720,36	0,26	30,1	16,16	1,42	108,45	371,27	132,3	6,6

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: СИРОТЫ 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
150	Зразы картофельные	100	2,83	14,55	16,84	229	6,07	2,2	20,0	2,2	20,7	79,04	27,84	0,82
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:		26,7	44,76	103,46	954,6	6,42	21,46	258,2	3,56	510,32	719,75	149,21	8,18

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: СИРОТЫ 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
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
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
376	Чай сахаром	200/15	0,24	0,12	35,76	145,1	0	80,0	0	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
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
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
410	Ватрушка с творожным фаршем	75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	34	0	5,8	90,2	21,6	0,9
	ИТОГО:		33,62	18,65	133,73	792,18	0,42	113,57	41,83	1,46	167,19	381,75	119,5	6,5

1-я группа
2-я группа
3-я группа

категория: СИРОТЫ 11-18 лет

Наименование блюда	Выход готовых блюдов	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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
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
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
Кефир (простокваша)	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28,33	0,2
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
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:		37,5	30,87	71,57	867,04	0,36	22,24	90,16	0,91	352,99	494,91	152,5	7,33

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: СИРОТЫ 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
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
ПР	Печенье	35	0,27	0	0,34	135,5	0	0	0	0	11,25	5,54	2,86	0,5
	ИТОГО:		30,58	23,29	76,76	790,3	0,19	12,42	138,1	0	510,48	512,13	76,78	3,62

Дени: 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

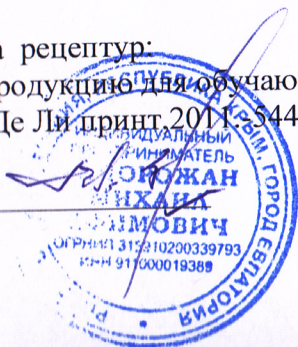
Возрастная категория: СИРОТЫ 11-18 лет

№ 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	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
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
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
410	Пирожки печеные с яблочным фаршем	75	4,1	3,87	34,43	189	0,07	0,35	12,08	0	15,77	42,51	15,92	1,33
	ИТОГО:		22,17	19,93	117,07	741,14	0,45	14,75	34,35	4,08	92,89	301,24	90,34	14,84

Наименование сборника рецептов:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М. П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Де Лидри, 2011. – 344с.

ИИ Запорожан М.Е.



	Б	Ж	У	Э.ц.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 1	25,45	34,97	49,97	913,8	0,23	12,17	265,25	3,7	615,5	714,1	166,05	7,59
День 2	31,4	33,21	88,65	838,06	0,45	31,87	131,8	0,55	170,39	533,12	152,9	13,47
День 3	21,04	19,1	63,69	510,2	0,29	14,13	73,92	0,71	282,98	340,85	80,6	99,13
День 4	31,82	15,81	97,06	656,85	0,27	25,06	41,83	0,91	121,9	389,16	115,24	5,04
День 5	24,57	25,9	88,75	720,36	0,26	30,1	16,16	1,42	108,45	371,27	132,3	6,6
День 6	26,7	44,76	103,46	954,6	6,42	21,46	258,2	3,56	510,32	719,75	149,21	8,18
День 7	33,62	18,65	133,73	792,18	0,42	113,57	41,83	1,46	167,19	381,75	119,5	6,5
День 8	37,5	30,87	71,57	867,04	0,36	22,24	90,16	0,91	352,99	494,91	152,5	7,33
День 9	30,58	23,29	76,76	790,3	0,19	12,42	138,1	0	510,48	512,13	76,78	3,62
День 10	22,17	19,93	117,07	741,14	0,45	14,75	34,35	4,08	92,89	301,24	90,34	14,84
Итого:	284,85	266,49	890,71	7784,53	9,34	297,77	1091,6	17,3	2933,09	4758,28	1235,42	172,3

ПЕЧАТЬЮ

15

3a1

