

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ "СШ № 11

им. Еврафа Рыжова"

О.А. Онищенко



"УТВЕРЖДАЮ"

ИИ Запорожан М.Е.

Запорожан М.Е



ПРИМЕРНОЕ
циклическое меню одноразового питания
для обучающихся, получающих горячее питание
за родительские средства
(обед)

2023 г.

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
50	Салат из свеклы	100	1,4	6,01	8,26	92,8	0,017	6,65	0	9,3	35,46	40,63	20,7	1,32
103	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,70	100,1	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,3	15,75	0,55
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	80/75	10,4	5,28	4,0	112	0,05	3,98	6,2	0	41,67	173	51,76	0,9
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,3	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
389	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,6	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
338	Яблоки	150	0,6	0,6	6,63	66,6	0,55	15,0	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
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:		30,61	25,24	105,86	815,6	0,207	20,86	40,2	10,57	211,76	579,76	155,41	10,54

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
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,52	5,13	13,18	105,0	0,06	5,1	-	3,04	37,64	56,5	39,5	1,06
209	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0,015	0	50,0	0	11,0	38,4	2,4	0,5
99	Суп из овощей	250\5	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,6	-	2,43	43,25	188,3	27,5	0,83
274	Зразы мясные рубленые	70	8,33	9,66	9,85	160	0,04	0,14	22,29	3,67	22,98	83,3	13,02	83,3
204	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,51	26,44	168,45	0,06	0	0	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
386	Простокваша	200	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
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:		44,32	41,34	92,33	1058	0,45	17,39	144,09	9,5	424,8	707,6	127,5	88,4

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
45	Салат из капусты белокачанной с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	-	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52
209	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0,015	0	50,0	0	11,0	38,4	2,4	0,5
96	Рассольник ленинградский с крупой пшеничной	250	2,2	5,2	15,6	117,9	0,15	14,3	-	2,43	16,55	34,95	28,0	1,03
260	Гуляш из говядины	25/25	30,83	8,4	1,44	110,5	0,015	0,46	0	1,75	10,59	77,07	11,01	1,53
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
389	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,60	0,2	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
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:		46,19	28,24	94,78	751,92	0,615	58,16	0	7,57	137,94	357,23	165,79	12,57

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	Салат из капусты белокачанной с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	-	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52
209	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0,015	0	50,0	0	11,0	38,4	2,4	0,5
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
265	Плов из говядины	50\150	4,59	7,2	30,66	205,9	0,22	15,39	0	0,09	22,48	25,47	13,95	0,42
386	Простокваша	200	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
	ИТОГО:		22,39	26,08	80,3	675,6	0,5	46,8	87,8	5,43	332,6	421,1	109,4	3,95

День: 5 – пятница

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
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,52	5,13	13,18	105,0	0,06	5,1	-	3,04	37,64	56,5	39,5	1,06
209	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0,015	0	50,0	0	11,0	38,4	2,4	0,5
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	103,7	0,05	10,3	-	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
259	Жаркое по-домашнему из говядины	50/150	19,44	21,7	19,89	354	0,14	8,11	0	0	36,6	246,9	50,9	4,6
389	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,6	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
	ИТОГО:		26,9	32,16	46,4	612,8	0,11	19,48	87,5	6,22	116	419,9	125,8	5,03

День: 6 - понедельник

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
51	Салат из свеклы с яблоком	100	1,09	6,08	11,4	103,9	0,02	6,44	0	0	29,27	31,81	16,81	1,48
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	103,7	0,08	10,6	-	2,43	43,25	188,3	27,5	0,83
278	Тефтели (вар.1)	110	8,33	9,66	9,85	160	0,04	0,14	22,29	3,67	22,98	83,3	13,02	8,33
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150	11,5	13,5	29	285	0,07	0,19	0	0	22	57,8	19,7	1,17
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	
ПР	Пирожки с творогом	80	6,92	9,91	17,07	157	0,04	0,01	21,1	2,43	40,8	63,05	9,03	0,49
389	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,60	0,2	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	ИТОГО:		34,67	41,63	120,5	897,7	0,315	21,38	43,17	9,31	160,65	437,41	108,91	13,84

День 7 = вторник
 Неделя вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рек.	Наименование блюда	Выход готовых блюдов	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из капусты белокачанной с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	-	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52
209	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0,015	0	50,0	0	11,0	38,4	2,4	0,5
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
265	Плов из говядины	50\150	4,59	7,2	30,66	205,9	0,22	15,39	0	0,09	22,48	25,47	13,95	0,42
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	50	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
	ИТОГО:		17,44	21,37	89,75	621,12	0,45	45,86	50,0	8,2	141,93	291,27	97,18	6,36

День: 8 - среда
 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
50	Салат из свеклы	100	1,4	6,01	8,26	92,8	0,017	6,65	0	9,3	35,46	40,63	20,7	1,32
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
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	80\75	10,4	5,28	4,0	112	0,05	3,98	6,2	-	41,67	173	51,76	0,9
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,3	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
389	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,60	0,2	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
HP	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,6	0,07	-	-	0,91	0,33	60,9	23,1	0,77
338	Яблоки	150	0,6	0,6	6,63	66,6	0,55	15,0	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	ИТОГО:		26,89	22,92	112,57	803,3	0,69	45,72	6,2	13,22	171,93	439,81	164,61	11,2

День: 9 - четверг
 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
45	Салат из капусты белокачанной с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	-	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52
209	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0,015	0	50,0	0	11,0	38,4	2,4	0,5
98	Суп крестьянский с крупой	250	2,7	2,78	14,58	90,68	0,06	10,0	-	-	49,25	222,5	26,5	0,78
280	Фрикадельки из говядины в соусе	55\50	21,32	9,93	0,87	178,1	0,08	1,0	20,0	1,20	14,74	219,3	26,9	3,34
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
386	Напиток к\м	200	6,09	6,09	10	101,9	0,08	2,73	42	-	252	189	29,4	0,21
11Р	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
	ИТОГО:		40,1	31,8	82,41	755,5	0,31	38,13	112	3,51	384,5	792,2	134,05	6,21

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	Салат из капусты белокачанной с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	-	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52
209	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0,015	0	50,0	0	11,0	38,4	2,4	0,5
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
289	Рагу из курицы	80\100	12,56	11,72	15,2	217,0	0,07	11,33	14,6	0	36,8	102,8	38,7	1,92
386	Напиток к/м	200	6,09	6,09	10,0	101,9	0,08	2,73	42	-	252	189	29,4	0,21
11Р	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
338	Яблоки	150	0,6	0,6	6,63	66,6	0,55	15,0	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	ИТОГО:		28,47	32,2	55,2	700,8	0,35	60,46	106,6	5,57	411,1	461,6	137,05	7,8

Наименование сборника рецептов:

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

ИП Запорожан М.Е.



	Б	Ж	У	Э.ц.	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 1	30,61	25,24	105,86	815,6	0,207	20,86	40,2	10,57	211,76	579,76	155,41	10,54
День 2	44,32	41,34	92,33	1058	0,45	17,39	144,09	9,5	424,8	707,6	127,5	88,4
День 3	46,19	28,24	94,78	751,92	0,615	58,16	0	7,57	137,94	357,23	165,79	12,57
День 4	22,39	26,08	80,3	675,6	0,5	46,8	87,8	5,43	332,6	421,1	109,4	3,95
День 5	26,9	32,16	46,4	612,8	0,11	19,48	87,5	6,22	116	419,9	125,8	5,03
День 6	34,67	41,63	120,5	897,7	0,315	21,38	43,17	9,31	160,65	437,41	108,91	13,84
День 7	17,44	21,37	89,75	621,12	0,45	45,86	50,0	8,2	141,93	291,27	97,18	6,36
День 8	26,89	22,92	112,57	803,3	0,69	45,72	6,2	13,22	171,93	439,81	164,61	11,2
День 9	40,1	31,8	82,41	755,5	0,31	38,13	112	3,51	384,5	792,2	134,05	6,21
День 10	28,47	32,2	55,2	700,8	0,35	60,46	106,6	5,57	411,1	461,6	137,05	7,8
Итого:	317,98	302,98	880,1	7692,34	3,997	374,24	677,56	79,1	2493,21	4907,88	1325,7	165,9

Пронумеровано,
прошнуровано и скреплено
печатью

М.П.
Итого: 2 л. листов

Запорожан М.Е.

