"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ "СШ № 11
им. Евграфа Рыжова"
О.А. Онищенко

"УТВЕРЖДАЮ"

ОТВЕРЖДАЮ"

ОТВЕРЖДАЮ"

ОТВЕРЖДАЮ"

ОТВЕРЖДАЮ"

ОТВЕРЖДАЮ"

Запорожан М.Е.

Запорожан М.Е.

Вапорожан М.Е.

ОТВЕРЖДАЮ"

ОТВЕРЖДАЮ

ОТВЕРЖДАЮ

ОТВЕРЖДАЮ

ОТВЕРЖДАЮ

ОТВЕРЖДАЮ

ОТВЕРЖДАО

ОТВ

ПРИМЕРНОЕ

цикличное диетическое меню для одноразового бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование в МБОУ "СШ № 11 им. Евграфа Рыжова"

Цень: 1-понедельник Іеделя: первая Сезон:осень-зима Возрастная категория:7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище	евые веш	ества	Энергети- ческая ценность		Вит	гамины (мг)	M	Іинералы	ные вещес (мг)	
			Б	Ж	У	(ккал)	B1	C	Α	Е	Ca	P	Mg	Fe
		1/200/5	7,6	10,8	30,9	250,7	0,19	1,17	58	1,69	138,1	184,37	47,6	1,23
255	Каша жидк. мол. пшенная	TONICE IS THE				0,000,000		-	54	0,59	96,6	78,2	13	0,41
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/7/10	10,7	8,35	14,6	152	0,04	0,1	34	0,59	70,0	70,2		
	**************************************	1/40	2.7	3,02	28,82	153,2	0,06		16		7,9	30	11,12	0,57
	Кондитерские изделия	1/40	2,7	3,02			100000000000	1.50		0.26	152,2	124,6	21,34	0,48
663	Какао с молоком	1/200	4,6	4,6	27	168	0,06	1,59	24,4	0,26		2000	2.6.5	000000000
	Constitution of Constitution of the Constituti				8,6	36	0,02	10	I.	0,2	16	11	9	2,2
588	Фрукты	1/100	0,4					NAME OF TAXABLE PARTY.	152.4	274	410,8	428,17	102,06	4,89
	итого:		26	26,77	109,9	759,9	0,37	12,86	152,4	2,74	410,0	420,17	102,00	1,0>

День: 2-вторник Неделя: первая Сезон: осень- зима Возрастная категория:7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище	евые вец	цества	Энергети- ческая ценность		Витами	іны (мг)		Ми	неральны	е веществ	а (мг)
			Б	Ж	У	(ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	P	Mg	Fe
63	Икра овощная	1/30	0,6	2,7	2,58	26,4	0,03	1,05		0,03	6,9	7,2	4,2	0,2
345	Рыба тушенная в томате	1/100	10,05	5,05	5,6	115	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
467	Пюре картофельное	1/150	3,2	6,8	23,1	168	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	1,4
100	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
28/4	Хлеб ржаной	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04	_ 000			5,4	24,6	9,2	0,7
682	Сок	1/200	1		21,2	88	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
RAR	итого:		18,6	15,09	75,45	510,34	0,32	14,68	10,82	3,34	117,27	323,09	112,83	6,25

День: 3-среда Неделя: первая Сезон: осень-зима Позрастная категория:7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищ	евые вец	цества	Энергети- ческая ценность		Витами	ины (мг)		Ми	неральнь	іе веществ	а (мг)
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	C	Α	Е	Ca	P	Mg	Ee
31	Овощи	1/60	0,9	3	5,5	52,8	0,01	11,25		5,1	17,25	16,65	16,98	0,3
419	Тефтели из говядины (па- ровые)	1/110	10,1	19,9	11	262	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,8	19,8	0,88
455	Каша гречневая вязкая	1/150	8,6	7,8	44,6	288	0,1			0,4	8,7	112,5	74,4	2,5
MIN	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
	Хлеб ржаной	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7
653	Чай с лимоном	1/200/15/7	0,3	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
THE REAL PROPERTY.	Фрукты	1/100	0,4		8,6	36	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
	итого:		24,05	31,26	107,9	813,74	0,26	24,86	35,75	6,65	108,69	293,05	141,68	7,24

День:4-четверг Неделя: первая Сезон: осень-зима Нозрастная категория: 7-11 лет

№ pen.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище	евые вещ	ества	Энергети- ческая ценность		Витами	ны (мг)		Мин	еральные	е вещества	
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	Α	Е	Ca	р	Mg	Ee
	,	1/20	0,39	1,62	2,73	27	0,01	1,4		4,44	27,3	16,8	5,4	0,2
51	Овощи	1/30	-			63	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1
199	Яйца варёные	1/40	5,08	4,6	0,28		200.000	0,45	26,9	34,2	29,89	40	11,1	1,8
144	Котлета куриная	1/50	10,1	6,5	5,3	119	0,1	- 1		1,35	12,54	38,82	8,4	0,84
161	Макароны с маслом	1/150	6,2	6	32,4	213	0,07	0,2	20				9,9	0,3
-	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1		
		1/20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7
	Хлеб ржаной	112		4,6	27	168	0,06	1,59	24,4	0,26	152,2	124,6	21,34	0,48
663	Какао с молоком	1/200	4,6	4,0	1.59550		0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
588	Фрукты	1/100	0,4		8,6	36	-		171 2	41,08	272,23	358,72	79,14	7,52
	итого:		30,52	23,86	99,28	738,94	0,36	13,64	171,3	41,00	212,23	550,72	,	2001 2 (2001)

День: 5-пятница Педеля: первая Сетон: осень-зима Позрастная категория:7-11 лет

No peu.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище	евые вец	цества	Энергети- ческая ценность		Витами	ны (мг)		Мин	еральнь	е веществ	
			Б	Ж	У	(ккал)	B1	C	Α	Е	Ca	P	Mg	Fe
200	1	1/130/20	20,25	16,4	31	350	0,1	0,49	108	0,8	229	292	38,2	1,4
	Пудинг из творога (запе- ченный) со сметаной	1/130/20	20,23	10,4	31					III III				0.57
		1/40	2,7	3,02	28,82	153,2	0,06		16		7,9	30	11,12	0,57
	Кондитерские изделия			6,4	8,2	113	0,08	1,4	40	11	240	180	28	0,2
667	Кефир	1/200	5,6		2008					0.0	476,9	502	77,32	2,17
	итого:		28,55	25,82	68,02	616,2	0,24	1,89	164	0,8	4/0,9	302	11,52	-,-,

День:6-понедельник Неделя: вторая Сезон:осень-зима Возраетная категория :7-11 лет

No pen.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище	евые веще	ества	Энергети- ческая ценность		Витамин	ны (мг)		Мин	еральные	е вещества	
	4	1	E	ж	V	(ккал)	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
	4		Ь		26.7	224	0,06	1,17	58	0,21	130,09	138,14	30,12	0,47
255	Каша жидкая молочная	1/205	6,4	10,01	26,7				54	0,59	96,6	78,2	13	0,41
NAME AND ADDRESS OF	Бутерброд с маслом сли-	30/7/10	10,7	8,35	14,6	152	0,04	0,1	34	0,57	70,0	, ,,_		45
The second second	вочным и сыром		<u> </u>		 '	1.60	0.06	1,59	24,4	0,26	152,2	124,6	21,34	0,48
663	Какао с молоком	1/200	4,6	4,6	27	168	0,06	1,39		0,20			11,12	0,57
-		7700 1000 1000	2,7	3,02	28,82	153,2	0,06	1	16	Ĺ	7,9	30	11,12	(-1000)
A 15 1	Кондитерские изделия	1/40	2,1	3,02	-			10		0,2	16	11	9	2,2
	Management of the Control of the Con	1/100	0,4	1	8,6	36	0,02	10	+			201.04	84,58	4,13
	Фрукты		24,8	25,98	105,7	733,2	0,24	12,86	152,4	1,26	402,79	381,94	04,50	7,10
ALTER	итого:	1	27,0	20,70	100,	1/25				A				

(внь: 7-вторник Педеля: вторая в юн: осень-зима Позрастная категория: 7-11 лет

No pen.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище	евые вец	цества	Энергети- ческая ценность		Витами	ны (мг)	<u> </u>	Ми	неральны	е веществ	а (мг)
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	c	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
61	Овощи	1/30	0,39	1,62	2,73	27	0,01	1,4		4,44	27,3	16,8	5,4	0,2
200	Яйца варёные	1/40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	unt	100	0,24	22	76,8	4,8	1
	Котлета куриная	1/50	10,1	6,5	5,3	119	0,1	0,45	26,9	34,2	29,89	40	11,1	1,8
461	Макароны с маслом	1/150	6,2	6	32,4	213	0,07	0,2	20	1,35	12,54	38,82	8,4	0,84
	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
388	Напиток из шиповника	1/200			20	82	0,01	100		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
	Фрукты	1/100	0,4		8,6	36	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
	итого:		24,54	19,02	83,8	610,14	0,27	112,05	146,9	41,58	135,97	212,96	52,04	6,97

инь: В-среда Геделя: вторая Сенн: осень-зима Потрастная категория:7-11 лет

Mi pen.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище	вые веш	ества	Энергети- ческая ценность		Витами	ны (мг)		N		ные вещес мг)	
			Б	ж	У	(ккал)	В1	С	Α	Е	Ca	P	Mg	Fe
30	Овощи	1/60	0,78	4,44	5,1	63,6	0,01	3,99		0,22	21,28	24,38	12,42	0,79
383	Гуляш из отварной говядины	AND AND ARROWS	17,47	10,9	5,7	191	0,03	0,92		3,6	21,81	154,15	22,03	3,06
A COLUMN	Каша гречневая вязкая	1/150	8,6	7,8	44,6	288	0,1			0,4	8,7	112,5	74,4	2,5
400	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
		1/20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7
652	Хлеб ржаной Чай с сахаром	1/200/15	0,2	0	15	61	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	итого :		30,8	23,68	93,37	716,54	0,21	4,94	0	4,61	75,19	344,53	129,35	7,63

День:9- четверг Педеля: вторая Сетон: осень-зима Потрастная категория:7-11 лет

№ peu.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище	вые веш	ества	Энергети- ческая ценность		Витами	ны (мг)		Миі	неральны	е вещества	
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	c	Α	Е	Ca	P	Mg	Fe
69	M anauwag	1/30	0,6	2,7	2,58	26,4	0,03	1,05		0,03	6,9	7,2	4,2	0,2
-	Икра овощная	2002.022		5,05	5,6	115	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
345	Рыба тушенная в томате	1/100	10,05					1000000000	UIG MASSAGES		45	89	33	1,4
467	Пюре картофельное	1/150	3,2	6,8	23,1	168	0,15	5,9	5	0,2				
	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
			1		21,2	88	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
682	Сок	1/200	1		VIA. 10 10 2004						16	11	9	2,2
588	Фрукты	1/100	0,4		8,6	36	0,02	10		0,2	2000			
200	итого:		17,62	14,85	75,57	503,54	0,3	24,68	10,82	3,54	127,87	309,49	112,63	7,75

День: 10-пятница Неделя: вторая Сезон: осень-зима

Позрастная категория:7=11 лет

№ pen.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище	вые веш	цества	Энергети- ческая ценность		Витами	ны (мг)		Ми	неральны	е веществ	а (мг)
			Б	Ж	У	(ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	P	Mg	Fe
21	0	1/60	0,9	3	5,5	52,8	0,01	11,25		5,1	17,25	16,65	16,98	0,3
31	Овощи	1/100	19	17,1	7,5	258	0,2	8,45	5782	3,44	33,24	239,32	17,47	5
420	Оладьи из печени	. STEEL	2002/91		-		-	0,10		0,6	17,04	82,38	27,8	0,5
458	Рис припущенный (на воде)	1/150	3,6	5,7	38,6	220	0,03			5-7-7-	THE RESIDENCE			0,3
	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	
		1/20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7
	Хлеб ржаной			0	15	61	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
652	Чай с сахаром	1/200/15	0,2	U			-			0,2	16	11	9	2,2
SHR	Фрукты	1/100	0,4		8,6	36	0,02	10	*	-			200	
-	итого:		27,85	26,34	98,17	740,74	0,33	29,73	5782	9,73	106,93	402,85	91,75	9,28

	Пищ	евые веш	цества	Энергети- ческая ценность		Витами	іны (мг)		Ми	неральны	е веществ	а (мг)
	Е	Ж	V	(ккал)	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
итого за 10 дней:	253,3	232,67	917,2	6743,28	2,9	252,19	6626.4	115,33	2234,6	3556,8	983,38	63,8

Наименование сборника рецептур:

и порник рецептур на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Де Ли принт,

1013 808 с Для приготовления тораних батод используется пищевая йодированная соль.

при напитков аскорбиновой кислотой.

ин Запорожан М.Е.

Запорожан М.Е.

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324178268299309921576629244695660457501990498016

Владелец Онищенко Ольга Андреевна

Действителен С 29.12.2022 по 29.12.2023