

**"СОГЛАСОВАНО"**

**Директор МБОУ "СШ № 11**

**им. Евграфа Рыжова"**

**О.А. Онищенко**

**"УТВЕРЖДАЮ"**

**ИП Запорожан М.Е.**

**Запорожан М.Е.**



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

**2024-2025 уч.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 с сыром и чесноком	100	46,71	93,87	71,9	131,9	0,22	57,79	38,5	2,33	161,7	109,27	22,985	12,86
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>75,92</b>	<b>113,31</b>	<b>169,5</b>	<b>854,7</b>	<b>0,41</b>	<b>72,0</b>	<b>78,7</b>	<b>3,6</b>	<b>338</b>	<b>648,4</b>	<b>157,7</b>	<b>22,08</b>

День: 2 - вторник

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
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>44,32</b>	<b>41,34</b>	<b>92,33</b>	<b>1058</b>	<b>0,45</b>	<b>17,39</b>	<b>144,09</b>	<b>9,5</b>	<b>424,8</b>	<b>707,6</b>	<b>127,5</b>	<b>88,4</b>

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	50\50	61,66	16,79	2,89	221	0,03	0,92	-	3,51	21,18	154,15	22,03	3,06
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	Апельсины	150	0,9	0,9	2,49	103	0,03	60	0	0,09	34,95	22,95	12,9	0,3
	<b>ИТОГО:</b>		<b>78,06</b>	<b>36,2</b>	<b>92,17</b>	<b>1059,6</b>	<b>0,56</b>	<b>103,6</b>	<b>50</b>	<b>9,12</b>	<b>172,2</b>	<b>447,2</b>	<b>179,5</b>	<b>11,39</b>

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
338	Бананы	200	3,02	1,02	42,0	189	0,8	20	0	0,8	16,0	56,0	84,0	1,2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25,41</b>	<b>27,1</b>	<b>122,3</b>	<b>864,6</b>	<b>1,3</b>	<b>66,8</b>	<b>87,8</b>	<b>6,23</b>	<b>348,6</b>	<b>477,1</b>	<b>193,4</b>	<b>5,15</b>

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	Мg	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		
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		
338	Бананы	200	3,02	1,02	42,0	189	0,8	20	0	0,8	16,0	56,0	84,0	1,2		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>36,4</b>	<b>38,1</b>	<b>116,2</b>	<b>982,9</b>	<b>1,18</b>	<b>44,8</b>	<b>125,3</b>	<b>6,82</b>	<b>372,8</b>	<b>643,9</b>	<b>241,8</b>	<b>9,22</b>		

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
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
250	Бефстроганов из говядины	100/50	30,4	46,2	10,24	580	0,1	1,48	65,16	0,16	86,64	343	44,9	4,8
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	0,49
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	0,41
	<b>ИТОГО:</b>		<b>55,83</b>	<b>75,57</b>	<b>109,9</b>	<b>1291,5</b>	<b>0,83</b>	<b>21,26</b>	<b>128,3</b>	<b>7,55</b>	<b>222,3</b>	<b>699,8</b>	<b>150</b>	<b>7,66</b>

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
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
338	Бананы	200	3,02	1,02	42,0	189	0,8	20	0	0,8	16,0	56,0	84,0	1,2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25,41</b>	<b>27,1</b>	<b>122,3</b>	<b>864,6</b>	<b>1,3</b>	<b>66,8</b>	<b>87,8</b>	<b>6,23</b>	<b>348,6</b>	<b>477,1</b>	<b>193,4</b>	<b>5,15</b>



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 с сыром и чесноком	100	46,71	93,87	71,9	131,9	0,22	57,79	38,5	2,33	161,7	109,27	22,985	1,31
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, тушеная 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
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,6	0,07	-	-	0,91	0,33	60,9	23,1	0,77
338	Апельсины	150	0,9	0,9	2,49	103	0,03	60	0	0,09	34,95	22,95	12,9	0,3
406	Пирожки печеные с яблоком	75	4,1	3,87	34,43	189	0,07	0,35	12,8	0	15,77	42,51	15,92	1,33
	<b>ИТОГО:</b>		<b>76,14</b>	<b>111,3</b>	<b>192,2</b>	<b>842,8</b>	<b>0,78</b>	<b>128,5</b>	<b>56,8</b>	<b>5,65</b>	<b>297,8</b>	<b>507,2</b>	<b>113,23</b>	<b>8,72</b>

День: 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
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 (перловой)	250\5	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
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
	<b>ИТОГО:</b>		<b>40,1</b>	<b>31,8</b>	<b>82,41</b>	<b>755,5</b>	<b>0,31</b>	<b>38,13</b>	<b>112</b>	<b>3,51</b>	<b>384,5</b>	<b>792,2</b>	<b>134,05</b>	<b>6,21</b>

День: 10 - пятница  
 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
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
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28,47</b>	<b>32,2</b>	<b>55,2</b>	<b>700,8</b>	<b>0,35</b>	<b>60,46</b>	<b>106,6</b>	<b>5,57</b>	<b>411,1</b>	<b>461,6</b>	<b>137,05</b>	<b>7,8</b>

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.



	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Э.п.</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>День 1</b>	75,92	113,31	169,5	854,7	0,41	72,0	78,7	3,6	338	648,4	157,7	22,08
<b>День 2</b>	44,32	41,34	92,33	1058	0,45	17,39	144,09	9,5	424,8	707,6	127,5	88,4
<b>День 3</b>	78,06	36,2	92,17	1059,6	0,56	103,6	50	9,12	172,2	447,2	179,5	11,39
<b>День 4</b>	25,41	27,1	122,3	864,6	1,3	66,8	87,8	6,23	348,6	477,1	193,4	5,15
<b>День 5</b>	36,4	38,1	116,2	982,9	1,18	44,8	125,3	6,82	372,8	643,9	241,8	9,22
<b>День 6</b>	55,83	75,57	109,9	1291,5	0,83	21,26	128,3	7,55	222,3	699,8	150	7,66
<b>День 7</b>	25,41	27,1	122,3	864,6	1,3	66,8	87,8	6,23	348,6	477,1	193,4	5,15
<b>День 8</b>	76,14	111,3	192,2	842,8	0,78	128,5	56,8	5,65	297,8	507,2	113,23	8,72
<b>День 9</b>	40,1	31,8	82,41	755,5	0,31	38,13	112	3,51	384,5	792,2	134,05	6,21
<b>День10</b>	28,47	32,2	55,2	700,8	0,35	60,46	106,6	5,57	411,1	461,6	137,05	7,8
<b>Итого:</b>	<b>486,06</b>	<b>534,02</b>	<b>1154,51</b>	<b>9275</b>	<b>7,47</b>	<b>619,74</b>	<b>977,39</b>	<b>63,78</b>	<b>3320,7</b>	<b>5862,1</b>	<b>1627,63</b>	<b>171,78</b>