

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ "СШ № 11

им. Евграфа Рыжова"


О.А. Онищенко

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Запорожан М.Е.

Запорожан М.Е.

ПРИМЕРНОЕ

циклическое меню одноразового питания(обед)

учащихся 1-4 классов льготных категорий

в МБОУ "СШ № 11 им. Евграфа Рыжова"

(дети сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей)

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход готовых блюд	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	-	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	0,05	15,0	-	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
ПР	Печенье	25	0,19	0	0,24	96,76	0	0	0	0	8,04	3,96	2,04	0,36
	ИТОГО:		23,26	20,17	97,3	836,5	0,37	40,84	6,2	10,77	186,22	509,10	136,72	10,14

День: 2 - вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	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	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	8,33
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150/5	11,5	13,5	2	285	0,07	0,19	0	0	22	57,8	19,7	1,17
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
	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
	ИТОГО:		37,64	42,98	95,42	720,33	0,3	19,85	93,37	12,35	180,02	352,2	114,3	13,27

День: 3 - среда
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	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	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	150/5	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42
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
	ИТОГО:		76,93	36,01	89,57	821,10	0,3	43,6	0	9,03	126,1	418,61	163,74	10,89

День: 4 - четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7-10 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	0	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	87,08	675,62	1,24	46,9	87,8	5,65	355,11	431,14	109,45	3,95

День: 5 – пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход готовых блюдов	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	1,14	81,7	0,06	0,057	5,1	3,04	25,7	52,7	36,04	0,66
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	4,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
ПР	Пряники	40	3,4	4,52	27,88	163,8	0,04	-	26,0	0,42	16,4	34,8	6,0	0,4
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:		37,47	38,68	90,09	844,4	0,42	19,78	118,8	6,44	360,3	618,98	160,39	8,02

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	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	2,28	2,33	11,25	75,03	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	150	5,5	4,51	26,44	168,45	0,06	0	0	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
386	Напиток к\м	200	6,09	6,09	10	101,9	0,08	2,73	42	-	252	189	2,4	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
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
	ИТОГО:		33,76	38,53	107,43	893,20	0,44	19,92	75,43	48,49	410,66	624,15	80,82	12,35

День: 7 – вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7-10 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	0	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52
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	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:		20,45	24,38	94,33	716,02	0,55	61,94	37,8	5,73	368,11	401,24	125,5	6,75

День: 8 - среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюд	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
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	86,60	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
	ИТОГО:		71,3	107,84	184,58	793,7	0,88	58,45	50,34	27,41	250,77	503,29	141,54	7,93

День: 9 - четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	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	110/75	42,64	19,86	1,74	356,2	0,16	2,0	40,0	2,4	29,48	438,6	53,8	6,68
303	Каша рисовая вязкая	150	2,56	4,17	26,57	154,0	0,02	0	0	0	4,13	55,58	18,0	0,37
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
	ИТОГО:		61,41	41,73	83,29	933,6	0,39	39,1	132	4,71	399,2	1011,5	160,9	9,55

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 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	50	0,66	3,04	4,26	46,06	0,01	12,2	-	1,15	21,5	14,16	8,0	0,26
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	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,035	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:		36,2	56,15	155,18	1253	0,505	70,19	106,6	19,27	386	72,43	270,7	14,45

Наименование сборника рецептур:

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

ИП Запорожан М.Е.



	Б	Ж	У	Э.ц.	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 1	23,26	20,17	97,3	836,5	0,37	40,84	6,2	10,77	186,22	509,10	136,72	10,14
День 2	37,64	42,98	95,42	720,33	0,3	19,85	93,37	12,35	180,02	352,2	114,3	13,27
День 3	76,93	36,01	89,57	821,10	0,3	43,6	0	9,03	126,1	418,61	163,74	10,89
День 4	22,39	26,08	87,08	675,62	1,24	46,9	87,8	5,65	355,11	431,14	109,45	3,95
День 5	37,47	38,68	90,09	844,4	0,42	19,78	118,8	6,44	360,3	618,98	160,39	8,02
День 6	33,76	38,53	107,43	893,20	0,44	19,92	75,43	48,49	410,66	624,15	80,82	12,35
День 7	20,45	24,38	94,33	716,02	0,55	61,94	37,8	5,73	368,11	401,24	125,5	6,75
День 8	71,3	107,84	184,58	793,7	0,88	58,45	50,34	27,41	250,77	503,29	141,54	7,93
День 9	61,41	41,73	83,29	933,6	0,39	39,1	132	4,71	399,2	1011,5	160,9	9,55
День10	37,69	32,68	99,4	902,8	0,43	72,0	140,6	5,27	461,9	551,8	158,6	16,7
Итого:	422,3	409,08	1028,49	8137,27	5,32	422,38	742,34	135,85	3098,39	5422,01	1351,96	99,55