

"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 5-11 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: 11-18 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, 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
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
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:		13,73	25,44	191,14	653,5	0,45	40,88	40,2	11,8	225,76	593,76	54,03	7,05

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	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
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
	ИТОГО:		44,42	24,25	94,89	1058,23	0,46	17,36	144,11	19,73	424,82	497,7	162,58	9,56

День: 3 - среда
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 11-18 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	1,46	6,68	9,37	103,5	0,022	26,84	-	2,54	47,3	31,15	17,6	0,57
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	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
	ИТОГО:		76,12	36,63	70,29	830,3	0,58	46,1	50	9,26	124,43	421,21	165,34	10,94

День: 4 - четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 11-18 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	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	87,8	675,6	0,52	46,9	87,8	5,43	355,11	431,14	109,45	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
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:		49,41	71,06	38,56	938,7	0,01	1,26	102,3	6,33	441,9	798	15,49	7,37

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход готовых блюд	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	12,88	14,7	13,76	241,6	0,06	0,64	16,16	0	22,37	147,5	29,18	2,32
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
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
410	Пирожки с творогом	80	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	34	0	5,8	90,2	21,6	0,9
	ИТОГО:		65,28	38,91	95,5	878,93	0,40	23,08	74,0	5,61	127,12	438	30,61	5,52

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход готовых блю	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
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:		22,38	27,43	111,93	1156,0	0,65	62,1	87,8	6,9	389,3	509,1	151,2	8,65

День: 8 - среда
 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
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
230	Рыба тушеная в томате с овощами	80	11,92	2,64	2,79	82,66	0,07	0,57	6,26	0	19,62	141,54	32,66	0,66
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	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
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
	ИТОГО:		30,53	23,9	133,71	904,56	0,75	42,66	19,06	12,89	175,67	449,11	153,18	12,01

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	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	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
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	18	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	0,05	15,0	-	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
	ИТОГО:		68,28	43,91	247,02	1101,0	0,47	44,13	132	6,56	28,3	933,4	202,8	13,74

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	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	0,05	15,0	-	0,3	24,0	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:			37,69	37,7	99,5	902,8	0,43	71,9	98,6	5,57	341,8	551,8	158,05	16,8

Наименование сборника рецептур:

Сборник рецептур на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М. П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2014. – 544с.

ИП Запорожан М.Е.



	Б	Ж	У	Э.ц.	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 1	13,73	25,44	191,14	653,5	0,45	40,88	40,2	11,8	225,76	593,76	54,03	7,05
День 2	44,42	24,25	94,89	1058,23	0,46	17,36	144,11	19,73	424,82	497,7	162,58	9,56
День 3	76,12	36,63	70,29	830,3	0,58	46,1	50	9,26	124,43	421,21	165,34	10,94
День 4	22,39	26,08	87,8	675,6	0,52	46,9	87,8	5,43	355,11	431,14	109,45	3,95
День 5	49,41	71,06	38,56	938,7	0,01	1,26	102,3	6,33	441,9	798	15,49	7,37
День 6	65,28	38,91	95,5	878,93	0,40	23,08	74,0	5,61	127,12	438	30,61	5,52
День 7	22,38	27,43	111,93	1156,0	0,65	62,1	87,8	6,9	389,3	509,1	151,2	8,65
День 8	30,53	23,9	133,71	904,56	0,75	42,66	19,06	12,89	175,67	449,11	153,18	12,01
День 9	68,28	43,91	247,02	1101,0	0,47	44,13	132	6,56	28,3	933,4	202,8	13,74
День10	37,69	37,7	99,5	902,8	0,43	71,9	98,6	5,57	341,8	551,8	158,05	16,8
Итого:	430,23	355,31	1170,34	9099,62	4,72	396,37	835,87	90,08	2634,21	5623,22	1202,73	95,59