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

"УТВЕРЖДАЮ"
ИП Запорожан М.Е.
_____ Запорожан М.Е

ПРИМЕРНОЕ
цикличное 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.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	210	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,96	54,8	0	146,77	221,3	44,33	2,34
3	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0	157,2	111	12,45	0,45
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	14,82	91,96	0,047	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,59	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,48
	ИТОГО		**21,23**	**22,9**	**91,55**	**677,6**	**0,283**	**2,66**	**130,7**	**0,36**	**465,37**	**499,3**	**88,08**	**4,51**

День: 2 - вторник
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 11 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 2								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с йогуртом 135/30	165	16,20	14,40	34,80	315,30	223	2017
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	104,00	462	2021
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	2	2017
	Итого за прием пищи	**520**	**22,30**	**21,57**	**86,23**	**622,30**		

День: 3 - среда
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 11 – 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 3								
ЗАВТРАК	Каша молочная из крупы рисовой с изюмом и маслом сливочным	200/10/10	6,09	10,88	47,99	315,00	177	2017
	Сыр (порциями)	15	3,48	6,43	0,00	64,00	15	2017
	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	573	2021
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
	Итого за прием пищи	**505**	**14,43**	**18,07**	**84,51**	**550,40**		

День: 4 - четверг
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 11 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 4								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные по сезону	80	0,88	0,16	3,04	17,60	70/71	2017
	Омлет натуральный	116	10,78	19,20	10,04	264,00	210	2017
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465	2021
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	73	2021
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	2021
	Итого за прием пищи	**551**	**19,12**	**22,84**	**61,72**	**539,70**		

День: 5 – пятница
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 11 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 5								
ЗАВТРАК	Рагу овощное	150	2,85	6,45	33,91	147,50	177	2021
	Котлета мясная с маслом сливочным	90/5	12,84	12,07	13,50	218,70	339	2021
	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
	Итого за прием пищи	**425**	**20,93**	**19,32**	**86,39**	**549,30**		

День: 6 - понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	210	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,96	54,8	0	146,77	221,3	44,33	2,34
3	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0	157,2	111	12,45	0,45
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	14,82	91,96	0,047	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,59	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,48
	ИТОГО		**21,23**	**22,9**	**91,55**	**677,6**	**0,283**	**2,66**	**130,7**	**0,36**	**465,37**	**499,3**	**88,08**	**4,51**

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 2 День 7								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	60	0,48	1,37	6,40	21,60		СРБ
	Птица тушеная в соусе	100	11,28	11,84	13,90	202,00	290/331	2017
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,40	137,30	312	2017
	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
	Итого за прием пищи	**585**	**20,06**	**18,81**	**79,68**	**544,00**		

День: 8 - среда
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 11 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 2 День 8								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные по сезону	80	0,88	0,16	3,04	17,60	70/71	2017
	Рыба тушеная с овощами	100	8,75	6,95	5,80	125,00	229	2017
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,70	209,70	304	2017
	Чай сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	2021
	Итого за прием пищи	**700**	**18,52**	**13,60**	**92,34**	**572,10**		

День: 9 - четверг
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 11 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 2 День 9								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00	70/71	2017
	Печень по-строгановски	100	13,60	11,30	5,52	191,00	255	2017
	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,00	20,50	145,50	303	2017
	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386	2017
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
	Итого за прием пищи	**595**	**29,66**	**22,08**	**65,06**	**589,60**		

День: 10 - пятница
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 11 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 2 День 10								
ЗАВТРАК	Салат из свежей белокочанной капусты	80	1,05	2,60	5,02	47,68	45	2011
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,40	137,30	312	2017
	Тефтели мясные в соусе	140	13,57	18,90	13,64	268,20	278	2017
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2017
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	2021
	Итого за прием пищи	**630**	**23,32**	**26,92**	**87,16**	**672,78**		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры,г	углево-ды, г	
Итого за весь период	201,97	197,76	841,91	5827,8
Среднее значение за период в день	20,2	19,8	84,2	582,7
Норма по СанПиН	19,3	19,8	83,8	587,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	104,7	100,0	100,5	99,2

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей	Завтрак
11 - 18 лет	571,60

ИП Запорожан М.Е. _____