

"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 инвалиды, дети из многодетных и малоимущих семей, дети с ОВЗ, дети участники СВО)

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-17 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	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	0,55	15,0	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	ИТОГО:		22,9	20,17	96,96	700,6	11,78	40,84	6,2	10,77	175,0	503,56	133,85	9,64

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-17 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	0,06	5,1	0	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	150\5	11,5	13,5	29	285	0,07	0,19	0	0	22	57,8	19,7	1,17
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:		35,2	32,62	92,72	856,23	0,37	7,25	110,4	9,72	374,0	616,8	140,97	12,54

День: 3 - среда
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 12-17 лет

№ реп.	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	50	0,66	3,04	4,26	46,06	0,01	12,2	-	1,15	21,5	14,16	8,0	0,26
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
270	Котлеты рубленые	80	8,33	9,16	9,85	160	0,06	1,71	24,93	-	40,87	126,29	25,36	6,74
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
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
	ИТОГО:		20,92	23,66	98,79	733,26	0,62	45,64	22,17	7,93	117,83	310,9	157,4	18,45

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-17 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
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
378	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,62	22,13	11,73	2,6
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:		16,85	21,36	89,75	621,12	0,45	45,89	50,0	5,43	141,93	291,27	77,18	3,76

День: 5 – пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-17 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	0,06	5,1	0	3,04	37,64	56,5	39,5	1,06
82	Борщ с капустой и картофелем	250\5	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
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:		27,34	32,38	86,75	754,5	0,32	23,51	0	6,22	133,04	409,58	139,45	10,13

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-17 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	100	1,4	6,01	8,26	92,8	0,017	6,65	0	9,3	35,46	40,63	20,7	1,32
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
278	Тефтели (вар.1)	110	7,83	8,75	10,25	151	0,06	0,72	33,92	-	27,95	88,37	19,8	97,80
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
	ИТОГО:		43,81	22,25	96,13	619,08	0,28	21,97	33,95	14,46	153,01	404,95	98,35	14,39

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-17 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	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	965,82	0,52	46,9	87,8	5,43	355,11	431,14	109,45	3,95

День: 8 - среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 12-17 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	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 припущенная	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
	ИТОГО:		25,83	19,43	95,62	649,96	0,63	33,54	6,26	12,59	135,9	390,1	123,76	7,38

День: 9 - четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 12-17 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	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
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	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
303	Каша рисовая вязкая	150\5	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	10,0	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
	ИТОГО:		39,42	28,7	78,15	707,43	0,31	25,93	112,0	2,93	360,0	778,1	126,0	5,58

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-17 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	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 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. – 344с

ИП Запорожан М.Е.



	Б	Ж	У	Э.ц.	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 1	22,9	20,17	96,96	700,6	11,78	40,84	6,2	10,77	175,0	503,56	133,85	9,64
День 2	35,2	32,62	92,72	856,23	0,37	7,25	110,4	9,72	374,0	616,8	140,97	12,54
День 3	20,92	23,66	98,79	733,26	0,62	45,64	22,17	7,93	117,83	310,9	157,4	18,45
День 4	16,85	21,36	89,75	621,12	0,45	45,89	50,0	5,43	141,93	291,27	77,18	3,76
День 5	27,34	32,38	86,75	754,5	0,32	23,51	0	6,22	133,04	409,58	139,45	10,13
День 6	43,81	22,25	96,13	619,08	0,28	21,97	33,95	14,46	153,01	404,95	98,35	14,39
День 7	22,39	26,08	87,8	965,82	0,52	46,9	87,8	5,43	355,11	431,14	109,45	3,95
День 8	25,83	19,43	95,62	649,96	0,63	33,54	6,26	12,59	135,9	390,1	123,76	7,38
День 9	39,42	28,7	78,15	707,43	0,31	25,93	112,0	2,93	360,0	778,1	126,0	5,58
День10	36,2	56,15	155,18	1253	0,505	70,19	106,6	19,27	386	72,43	270,7	14,45
Итого:	290,86	282,8	977,85	7861	15,785	361,66	535,38	94,75	2331,82	4208,83	1377,11	100,27