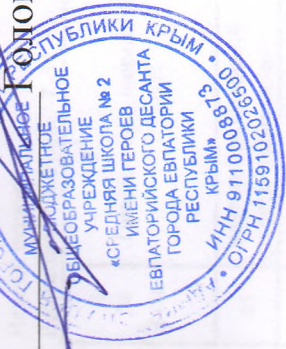


«СОГАСОВАНО»

Директор МБОУ « СШ №2 имени Героев Евпаторийского десанта»  
Городок С.А.



«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель  
Рублева А.Н.



## ПРИМЕРНОЕ

циклическое меню для однокурсового питания (обед)

учащихся льготных категорий 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях

2022г

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 -11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	75	0,99	4,56	6,39	70,59	0,01	18,3	-	1,73	32,25	21,24	12	0,52
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,5	203,3	15,75	0,55
288	Птица (курица отварная) с маслом	110	3,48	25,82	0,48	328,0	0,04	2,36	98,2	-	56	167	20,28	1,9
303	Капша вязкая рисовая	150	2,55	4,17	26,57	154,05	0,02	0	0	0	4,13	55,58	18,0	0,36
386	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,5	0,03	0,45	30	0	186,0	138,0	21,0	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,4</b>	<b>41,76</b>	<b>84,75</b>	<b>868,4</b>	<b>0,205</b>	<b>22,06</b>	<b>128,2</b>	<b>2,72</b>	<b>326,68</b>	<b>643,02</b>	<b>104,43</b>	<b>4,74</b>

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	75	1,14	3,85	9,88	78,76	0,045	3,83	0	2,28	28,23	42,38	29,63	0,8
102	Суп картофельный с горохом	250	4,9	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105,0	0,05	3,73	5,82	-	39,07	162,19	48,53	0,85
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,15	18,16	0	0,06	36,98	86,6	27,75	1,01
352	Кисель из свежих яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16	11	9	2,2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,54</b>	<b>20,08</b>	<b>128,22</b>	<b>794,03</b>	<b>0,49</b>	<b>121,55</b>	<b>5,82</b>	<b>5,83</b>	<b>183,76</b>	<b>504,29</b>	<b>171,52</b>	<b>8,23</b>

День: 3 - среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 -11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	75	0,99	4,56	6,39	70,59	0,01	18,3	-	1,73	32,25	21,24	12	0,52
96	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	2,2	5,2	15,6	117,9	0,15	14,3	-	2,43	16,55	34,95	28	1,03
250	Бефстроганов	100	15,2	23,1	5,12	290,0	0,05	0,74	32,8	0,08	43,32	171,15	22,45	2,4
303	Каша вязкая пшеничная	150	4	4,24	24,56	152,4	0,08	0	0	0	15,65	100,95	21,6	1,7
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
389	Сок яблочный	200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	10	2,8
	<b>ИТОГО:</b>		<b>5,05</b>	<b>37,73</b>	<b>101,18</b>	<b>854,8</b>	<b>0,377</b>	<b>37,34</b>	<b>32,8</b>	<b>4,9</b>	<b>135,57</b>	<b>400,19</b>	<b>111,45</b>	<b>9,71</b>

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54	Салат из свеклы с яблоками	75	0,82	4,56	8,4	77,93	0,02	4,8	0	0	21,98	23,85	12,6	1,13
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
303	Каша вязкая пшеничная	200	5,57	6,67	31,92	210,0	0,15	0	0	0	14,62	113,96	39,86	1,31
255	Печень по строгановски говяжья	100	13,26	11,23	3,52	185	0,2	8,42	5782	0	33,24	239,32	17,47	5,0
	<b>ИЛИ</b>													
262	Сердце в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152	0,27	1,39	25,6	0	27,53	181,35	23,32	3,96
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33

ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69
	<b>ИТОГО ( с печенью)</b>		<b>29,26</b>	<b>28,51</b>	<b>124,39</b>	<b>889,27</b>	<b>0,595</b>	<b>19,77</b>	<b>5782,0</b>	<b>3,11</b>	<b>157,6</b>	<b>596,27</b>	<b>143,04</b>	<b>11,22</b>
	<b>ИТОГО ( с сердцем)</b>		<b>29,08</b>	<b>26,46</b>	<b>123,72</b>	<b>856,27</b>	<b>0,665</b>	<b>12,74</b>	<b>25,6</b>	<b>3,11</b>	<b>151,89</b>	<b>538,3</b>	<b>148,89</b>	<b>10,18</b>

День: 5 - пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 -11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	75	1,24	3,09	5,48	54,68	0,04	5,18	-	-	21,25	31,2	13,8	0,98
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	103,75	0,05	10,3	-	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
240	Фрикадельки рыбные с маслом	110	11,84	8,64	5,14	158,0	0,1	0,52	58,6	0	42,94	162,06	35,76	0,98
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,15	18,16	0	0,06	36,98	86,6	27,75	1,01
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
352	Кисель из свежих яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	<b>ИТОГО:</b>		<b>4,29</b>	<b>22,18</b>	<b>107,88</b>	<b>737,87</b>	<b>0,405</b>	<b>114,16</b>	<b>58,6</b>	<b>3,3</b>	<b>157,62</b>	<b>397,21</b>	<b>121,87</b>	<b>5,69</b>

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 -11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	75	0,99	4,56	6,39	70,59	0,01	18,3	-	1,73	32,25	21,24	12	0,52
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
294/330	Котлеты из курицы с соусом сметанным	120	12,51	14,78	15,01	243	0,09	0,68	55,65	0,45	56,01	70,23	18,12	1,38

294/330	Котлеты из курицы с соусом сметанным	120	12,51	14,78	15,01	243	0,09	0,68	55,65	0,45	56,01	70,23	18,12	1,38
309	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,51	26,44	168,45	0,06	-	-	1,95	12	34,5	7,5	0,75
352	Кисель из свежих яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	<b>ИТОГО:</b>		<b>4,05</b>	<b>41,71</b>	<b>139,17</b>	<b>1084,26</b>	<b>0,395</b>	<b>110,26</b>	<b>111,3</b>	<b>7,85</b>	<b>221,52</b>	<b>448,82</b>	<b>101,6</b>	<b>6,4</b>

День: 7 - вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	75	1,14	3,85	9,88	78,76	0,045	3,83	0	2,28	28,23	42,38	29,63	0,8
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	96,4	0,05	10,3	-	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
227	Рыба припущенная с соусом	120	13,41	2,97	3,14	93,0	0,08	0,65	22	0	22,08	154,74	22,08	0,75
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24,15</b>	<b>17,24</b>	<b>106,53</b>	<b>677,32</b>	<b>0,4</b>	<b>25,76</b>	<b>22</b>	<b>5,4</b>	<b>146,03</b>	<b>348,47</b>	<b>122,07</b>	<b>4,96</b>

День: 8 - среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
54	Салат из свеклы с яблоками	75	0,82	4,56	8,41	77,93	0,02	4,83	-	-	22,25	23,86	12,63	1,11
98	Суп крестьянский с крупой (перловой)	250	2,7	2,78	14,58	90,68	0,06	10	-	-	49,25	222,5	26,5	0,78
250	Бефстроганов	100	15,2	23,1	5,12	290,0	0,05	0,74	32,8	0,08	43,32	171,15	22,45	2,4
303	Каша вязкая пшеничная	150	4	4,24	24,56	152,4	0,08	0	0	0	15,65	100,95	21,6	1,7

ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
342	Компот из свежих яблок	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,93</b>	<b>35,47</b>	<b>109,86</b>	<b>864,72</b>	<b>0,285</b>	<b>16,47</b>	<b>32,8</b>	<b>0,74</b>	<b>158,45</b>	<b>580,76</b>	<b>105,72</b>	<b>8,2</b>

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	75	0,99	4,56	6,39	70,59	0,01	18,3	-	1,73	32,25	21,24	12	0,52
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
280	Фрикадельки из говядины	105	21,32	9,93	0,87	178,13	0,08	1	20	1,2	14,74	219,3	26,9	3,34
303	Капша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
389	Сок яблочный	200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	10	2,8
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,04	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>34,62</b>	<b>22,86</b>	<b>98,34</b>	<b>737,56</b>	<b>0,417</b>	<b>43,9</b>	<b>20</b>	<b>6,22</b>	<b>142,49</b>	<b>620,58</b>	<b>174,83</b>	<b>13,37</b>

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
52	Салат из отварной свеклы	75	1,06	4,51	6,2	69,6	0,02	4,99	-	-	26,6	30,47	15,52	1
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
240	Фрикадельки рыбные с маслом	110	11,84	8,64	5,14	158,0	0,1	0,52	58,6	0	42,94	162,06	35,76	0,98
303	Капша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,02	0	0	0	4,13	55,58	18	0,37
352	Кисель из свежих яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33

ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,55</b>	<b>23,05</b>	<b>111,11</b>	<b>750,32</b>	<b>0,285</b>	<b>103,99</b>	<b>58,6</b>	<b>3,22</b>	<b>129,65</b>	<b>359,86</b>	<b>109,84</b>	<b>4,72</b>

Наименование сборника рецептур:

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