

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «СП №2 имени  
Героев Тихоокеанского десанта»  
Головко С.А.



«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель  
Рублева А.Н.



основное ( организованное)  
циклическое меню для одnorазового питания (завтрак)  
учащихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях

2022г

День: 1 - понедельник  
Неделя: первая  
Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	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
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом	210	8,64	11,06	44,32	312,0	0,14	0,96	54,8	0	146,77	221,3	44,33	2,34
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,0	0,046	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,86
3	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155,0	0,04	0,11	51,5	0	157,2	111	12,45	0,45
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
	<b>ИТОГО:</b>	500	<b>21,23</b>	<b>22,9</b>	<b>96,49</b>	<b>677,6</b>	<b>0,282</b>	<b>2,66</b>	<b>130,7</b>	<b>0,36</b>	<b>465,37</b>	<b>499,3</b>	<b>88,08</b>	<b>5,13</b>

День: 2 - вторник  
Неделя: первая  
Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	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
223	Запеканка из творога с молоком сгущённым	125/50	25,58	19,35	49	472,5	0,11	0,83	113,75	0	342,28	376,53	46,48	1,13
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60,0	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
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>	505	<b>27,73</b>	<b>20,1</b>	<b>88,62</b>	<b>645,9</b>	<b>0,175</b>	<b>10,86</b>	<b>113,75</b>	<b>0,47</b>	<b>376,28</b>	<b>422,13</b>	<b>64,38</b>	<b>4,54</b>

День: 3 - среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	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
268	Котлеты	90	9,1	10,5	10,8	177,6	0,045	0,45	11,36	0	15,72	103,71	20,52	1,63
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
70	Овощи натуральные соленые ( огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6,0	0,012	2,22	0	0	10,35	14,4	8,4	0,36
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,0	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
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
342	Компот из свежих яблок	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>	560	<b>16,85</b>	<b>16,15</b>	<b>89,45</b>	<b>574,59</b>	<b>0,282</b>	<b>21,73</b>	<b>11,36</b>	<b>0,72</b>	<b>91,03</b>	<b>267,01</b>	<b>79,21</b>	<b>5,21</b>

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	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
239	Тефтели рыбные	120	9,92	7,97	2,63	183,0	0,09	1,73	22,2	0	76,58	146,85	10,85	0,75
303	Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,02	0	0	0	4,13	55,58	18	0,37
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69	0,35	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
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

45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	10	2,8
	<b>ИТОГО</b>	<b>590</b>	<b>18,32</b>	<b>14,73</b>	<b>82,59</b>	<b>597,23</b>	<b>0,522</b>	<b>15,99</b>	<b>22,2</b>	<b>0,72</b>	<b>123,5</b>	<b>291,31</b>	<b>65,55</b>	<b>5,46</b>

День: 5 - пятница  
Неделя: первая  
Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	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
268	Биточки , котлеты	90	9,01	10,5	10,8	177,6	0,045	0,45	11,36	0	15,72	103,71	20,52	1,63
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
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
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
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>	<b>22,2</b>	<b>21,08</b>	<b>74,85</b>	<b>581,85</b>	<b>0,23</b>	<b>11,16</b>	<b>41,36</b>	<b>0,72</b>	<b>246,16</b>	<b>417,54</b>	<b>89,82</b>	<b>5,02</b>

День: 6 - понедельник  
Неделя:  
первая : вторая  
Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.			Пищевые вещества		Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	--	--	------------------	--	---------------	---------------------------

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с маслом	210	8,31	13,12	37,63	303,0	0,18	0,96	54,8	0,86	149,62	234,98	70,82	1,73
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,0	0,046	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,86
3	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155,0	0,04	0,11	51,5	0	157,2	111	12,45	0,45
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
	<b>ИТОГО:</b>	500	<b>20,42</b>	<b>24,1</b>	<b>101,42</b>	<b>705,2</b>	<b>0,296</b>	<b>2,54</b>	<b>106,3</b>	<b>1,22</b>	<b>474,69</b>	<b>520,38</b>	<b>122,6</b>	<b>6,44</b>

День: 7 - вторник  
 Неделя:  
 первая      вторая  
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	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
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,5	26,45	168,45	0,06	0	0	0	4,86	23,7	21,12	1,11
255	Печень по строгановски говяжья	100	13,26	11,23	3,52	185	0,2	8,42	5782,0	0	33,24	239,32	17,47	5,0
70	Овощи натуральные соленые ( огуpцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	0,012	2,22	0	0	10,35	14,4	8,4	0,36
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
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
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
	<b>ИТОГО</b>	520	<b>25,98</b>	<b>19,84</b>	<b>51,78</b>	<b>506,09</b>	<b>0,332</b>	<b>11,09</b>	<b>5812,0</b>	<b>0,39</b>	<b>241,35</b>	<b>441,52</b>	<b>77,89</b>	<b>6,95</b>

День: 8 - среда

Неделя:

первая : вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	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
290	Птица тушеная	100	13,28	10,84	2,9	162,0	0,04	0,35	30,1	0	29,52	76,93	14,06	0,61
303	Каша вязкая пшениная	150	4,18	5	23,94	157,5	0,11	0	0	0	10,96	85,47	59,79	0,98
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
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
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>600</b>	<b>24,98</b>	<b>18,76</b>	<b>95,05</b>	<b>648,62</b>	<b>0,282</b>	<b>14,61</b>	<b>30,1</b>	<b>0,99</b>	<b>90,17</b>	<b>283,08</b>	<b>118,05</b>	<b>6,86</b>

День: 9 - четверг

Неделя:

первая : вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	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
223	Запеканка из творога с молоком сгущённым	125/50	25,58	19,35	49	472,5	0,11	0,83	113,75	0	342,28	376,53	46,48	1,13
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
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60,0	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28

338	Яблоки	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>505</b>	<b>28,42</b>	<b>20,07</b>	<b>88,29</b>	<b>647,0</b>	<b>0,17</b>	<b>10,86</b>	<b>113,75</b>	<b>0,59</b>	<b>376,28</b>	<b>416,43</b>	<b>66,78</b>	<b>3,94</b>

День: 10 - пятница

Неделя:

первая : вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	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
268	Биточки , котлеты	90	9,01	10,5	10,8	177,6	0,045	0,45	11,36	0	15,72	103,71	20,52	1,63
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
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
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
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
		<b>560</b>	<b>17,07</b>	<b>18,05</b>	<b>92,31</b>	<b>604,8</b>	<b>0,28</b>	<b>29,77</b>	<b>11,36</b>	<b>0,78</b>	<b>95,67</b>	<b>269,59</b>	<b>80,11</b>	<b>5,13</b>

Наименование сборника

рецептур:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М. П.Могильного и

В.А. Тутельяна. – М.: Де Ли принт, 2011. – 544 с.