

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник территориального отдела по г. Евпатория
Межрегионального управления Роспотребнадзора по
Республике Крым и г. Севастополь

С.С. Ткачев



«СОГЛАСОВАНО»

ПРИМЕРНОЕ

циклическое меню для одностороннего питания
учащихся в общеобразовательных учреждениях
(гпд)

2020г.

ень: 1 - понедельник
едела: первая

№ 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	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	-	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,3	15,75	0,55
288	Птица (курица отварная)	100	21,67	13,33	-	206,67	0,04	-	20,0	0,17	40,0	143,3	20,0	2,0
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,0	4,24	24,56	152,4	0,08	0	0	0	15,65	100,95	21,6	1,7
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	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
	ИТОГО:		34,8	27,12	98,40	778,64	0,44	29,35	20,0	3,63	160,95	549,67	97,95	9,03

день: 2 - вторник
середня: первая

№ 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
59	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,90	0,05	6,95	-	2,49	21,19	33,98	24,0	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
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,0	0,05	3,73	5,82	-	39,07	162,19	48,53	0,85
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,0	0,6	2,61	61,5	19,0	0,53
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100,0	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
	ИТОГО:		20,78	18,83	106,21	683,56	0,28	121,28	32,82	6,14	127,65	507,90	138,3	5,52

день: 3 - среда
сидя: первая

№ реп.	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
45	Салат из белокочанной капусты 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
96	Рассольник ленинградский с крупой пшеничной	250	2,2	5,2	15,6	117,9	0,15	14,3	-	2,43	16,55	34,95	28,0	1,03
250	Бефстроганов	100	15,2	23,10	5,12	290,0	0,05	0,74	32,8	0,08	43,32	171,15	22,45	2,4
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42
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
III	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
III	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
	ИТОГО:		28,13	40,23	99,38	872,84	0,6	43,44	32,8	5,64	139,12	417,06	163,08	10,63

день: 4 - четверг
неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,21	103,9	0,02	6,44	-	-	29,27	31,81	16,83	1,48
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
289	Рагу из курицы	175	12,56	11,72	15,2	217,0	0,07	11,33	14,6	0	36,8	102,8	38,7	1,92
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
	ИТОГО:		23,53	24,07	122,32	800,43	0,32	24,40	14,60	3,27	127,19	378,21	143,38	7,65

день: 5 – пятница
едедя: первая

№ ед.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,3	72,9	0,05	6,9	-	-	28,33	41,6	18,4	2,95
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
310	Картофель отварной	150	3,0	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75	-	0,15	18,0	81,0	33,0	1,2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
	ИТОГО:		22,3	19,06	101,19	683,17	0,42	41,27	58,6	3,17	143,92	401,89	133,56	7,95

день: 6 – понедельник
 недели: вторая

№ п.п.	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 белокачанной капусты 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
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	15,02	243,0	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	12,0	34,5	7,5	0,75
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0,1	14,18	4,4	5,14	0,95
III	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
III	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
	ИТОГО:		25,60	28,50	118,53	833,92	0,32	36,58	55,65	7,86	182,24	385,55	90,86	5,89

день: 7 - вторник
едела: вторая

№ сч.	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
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,52	5,13	13,18	105,01	0,06	5,1	-	3,04		37,64	56,5	39,5	1,06
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	3,135	93,0	0,08	0,65	22,05	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 сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2		5,84	46,0	33,0	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26		4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36		9,20	42,40	10,0	1,24
	ИТОГО:		24,8	18,74	125,19	766,76	0,42	27,11	22,05	6,32		128,8	387,05	146,68	5,69

День: 8 - среда
 Месяц: вторая

№ п/п	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
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,21	103,9	0,02	6,44	-	-	29,27	31,81	16,83	1,48
98	Суп крестьянский с крупой (перловой)	250	2,7	2,78	14,58	90,68	0,06	10,0	-	-	49,25	222,5	26,5	0,78
259	Жаркое домашнему из говядины	175	16,2	18,09	16,58	295,0	0,12	6,76	0	0	30,50	205,75	42,48	3,86
342	Компот из свежих плодов	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
III	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
III	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
	ИТОГО:		23,97	27,75	99,67	724,90	0,27	24,10	0	0,62	137,00	524,26	107,55	8,53

День: 9 - четверг
Уддия: вторая

№ п.п.	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
45	Салат из белокочанной капусты 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
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
280	Фрикадельки из говядины в соусе	105	21,32	9,93	0,87	178,13	0,08	1,0	20,0	1,20	14,74	219,3	26,9	3,34
303	Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,02	0	0	0	4,13	55,58	18,0	0,37
289	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,60	0,2	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
IIР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
IIР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
	ИТОГО:		34,93	26,35	104,81	796,05	0,53	35,23	20	6,78	131,15	514,8	123,75	10,32

№ 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		
52	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	6,65	-	-	-	35,47	40,63	20,69	1,33	
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	
310	Картофель отварной	150	3,0	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75	-	0,15	-	18,0	81,0	33,0	1,2	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	-	4,60	17,40	6,60	0,22	
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	-	9,20	42,40	10,0	1,24	
342	Компот из свежих плодов	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95	
	ИТОГО:		22,03	21,03	102,53	700,80	0,42	48,30	58,60	3,15	-	158,37	395,32	133,39	6,75	
Неделя вторая																

Наименование сборника рецептов:

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

