

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «СШ № 2»

С.А. Головки



«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

А.Н.Рублева



## ИЗМЕНЕНИЯ В ПРИМЕРНОЕ

циклическое меню для одnorазового питания (обед)

учащихся льготных категорий 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях

2021г

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

№ рек.	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	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
386	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	102,0	0,04	0,60	40,0	0	248,0	184,0	28,0	0,2
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
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,2	0,035	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>40,0</b>	<b>32,52</b>	<b>29,56</b>	<b>838,24</b>	<b>0,315</b>	<b>35,95</b>	<b>60,0</b>	<b>3,63</b>	<b>410,95</b>	<b>730,67</b>	<b>126,95</b>	<b>8,63</b>

День: 2 - вторник  
 Месяц: 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	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
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4,0	0	0	14,0	14,0	10,0	2,8
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
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,035	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,78</b>	<b>18,96</b>	<b>99,89</b>	<b>739,96</b>	<b>0,327</b>	<b>35,28</b>	<b>32,82</b>	<b>6,34</b>	<b>149,92</b>	<b>530,77</b>	<b>154,63</b>	<b>9,99</b>

День: 4 - четверг  
Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецеп.	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	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
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
255	Печень по строгановски говяжья с соусом № 332	100	13,26	11,23	3,52	185,0	0,2	8,42	5782	0	33,24	239,32	17,47	5,0
	ИЛИ													
262	Сердце в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152,0	0,27	1,39	25,6		27,53	181,35	23,32	3,96
386	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	102,0	0,04	0,60	40,0	0	248,0	184,0	28,0	0,2
119	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
119	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,035	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2

<b>ИТОГО</b> (с печенью)	32,33	33,48	102,02	855,7	0,655	49,45	5822	3,33	418,77	750,33	153,9	13,18
<b>ИТОГО</b> (с сердцем)	32,15	31,43	101,35	822,70	0,725	48,06	65,6	3,33	413,06	692,36	159,75	12,14

7 - вторник

м: вторая

утная категория: 7 - 11 лет

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
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
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
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
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
Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4,0	0	0		14,0	14,0	10,0	2,8
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26		4,60	17,40	6,60	0,22
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36		9,20	42,40	10,0	1,24
<b>ИТОГО:</b>		<b>24,64</b>	<b>18,44</b>	<b>98,125</b>	<b>655,18</b>	<b>0,422</b>	<b>30,31</b>	<b>22,05</b>	<b>6,12</b>		<b>136,96</b>	<b>355,05</b>	<b>123,68</b>	<b>7,53</b>

день: 9 - четверг

неделя: вторая

возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рек.	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 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	
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	
386	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	102,0	0,04	0,60	40,0	0	248,0	184,0	28,0	0,2	
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	
III	Зефир	40	0,25	0	0,32	129,01	0	0	0	0	10,72	5,28	2,72	0,48	
	ИТОГО:		39,98	31,15	93,33	940,46	0,37	31,83	60,0	6,58	375,87	690,08	146,47	8,2	

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.-544с

