

«СОГЛАСОВАНО»

*Зелен*  
Начальник территориального отдела  
по г. Евпатории и Сакскому району  
Межрегионального Управления Роспотребнадзора  
по Республике Крым и г. Севастополю

*С.С. Ткачев*  
С.С. Ткачев

11.01.2021г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБУ «Средняя школа № 4 Евпатории»

*С.С. Ткачев*  
Сакского района

*С.С. Ткачев*

«УТВЕРЖДАЮ»

И.И. Высоцкая О.А.

О.А. Высоцкая

11.01.2021г.



## ПРИМЕРНОЕ

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ для одноразового питания  
учащихся льготных категорий (детей – инвалидов, детей с  
ограниченными возможностями здоровья, детей из малоимущих и  
многодетных семей) 5-11 классов в общеобразовательных  
учреждениях

(обед)

2021

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ 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	P	Mg	Fe		
73	Овощи	1/30	1,35	0,05	0,95	9,2	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25		
88	Щи из свежей капусты с карт. со сметаной	1/250/5	1,91	5,95	8,06	100,1	0,06	15,82		2,35	53,6	52	22,52	0,84		
294	Котлета куриная	1/50	9,6	10,88	11,8	217,05	0,06	0,64	77,3	4,76	44,36	55,64	15,4	1,8		
204	Макароны с маслом и сыром	1/150/10	8,06	9,05	31,48	243	0,06	0	56	2,05	101,7	89,6	11,8	1,02		
	Хлеб пшеничный	1/60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6		
389	Сок	1/200	1		25,4	105,6	0,04	8		1,6	40	36	20	0,4		
	ИТОГО :		26,66	26,53	106,67	815,23	0,3	26,91	133,3	11,59	261,96	300,44	96,52	4,91		

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ 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	P	Mg	Fe		
45	Овощи	1/60	0,71	3,02	3,14	43	0,01	3	0	0,22	15,36	19,7	9,32	0,75		
103	Суп картофельный с макар. изделиями	1/250	2,69	2,84	17,5	118,3	0,11	8,25		1,4	29,2	67,6	27,28	1,1		
297	Фрикадельки из кур	1/50	6,86	10,24	4,05	136	0,06	0,51	39,9	0,16	24,21	53,55	7,21	0,57		
171	Каша пшенич. "Артек"	1/150	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,09	156,4	36,66	2,3		
	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3		
	Хлеб ржаной	1/30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
388	Напиток из шиповника	1/200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63		
338	Фрукты свежие	1/100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2		
	ИТОГО :		22,62	25,45	122,52	826,84	0,44	121,76	79,9	3,13	157,2	374,69	116,61	8,9		

День: 3- среда

Неделя: первая



Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ рец.	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	
52	Овощи	1/50	0,85	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	0,22	21,28	24,38	12,42	0,79	
102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	6,59	6,32	19,84	177,9	0,273	6,99	0	2,1	51,21	105,7	42,69	2,4	
291	Плов из птицы	1/150/50	15,2	9,85	39,54	307,7	0,11	4,85	39	0,56	38,4	1,64	40,45	1,64	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3	
	Хлеб ржаной	1/30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05	
389	Сок	1/200	1		25,4	105,6	0,04	8		1,6	40	36	20	0,4	
	ИТОГО :		28,08	20,44	116,95	781,22	0,523	23,83	39	4,87	165,89	230,72	139,26	6,58	

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ рец.	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	
67	Овощи	1/60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	5,8	0	2,7	18,7	25,9	11,7	0,5	
96	Рассольник ленинградский со сметаной	1/250/5	2,16	6,09	12,1	117,6	0,09	8,4		2,35	33,5	59,7	24,58	0,94	
289	Рагу из птицы	1/150/50	14,35	13,39	17,37	248	0,08	12,95	16,69	2,24	42,06	123,66	44,23	2,19	
	Хлеб ржаной	1/30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05	
	Хлеб пшеничный	1/60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6	
348	Компот	1/200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1	
	ИТОГО :		24,82	26,55	107,58	777,94	0,336	27,88	26,69	8,27	148,64	321,8	131,57	5,38	

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ рец.	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		
															ккал	
70	Овощи	1/30	0,24	0,03	0,51	3	1,05	0	0,03	6,9	7,2	4,2	0,2			
97	Суп картофельный	1/250	2,34	2,83	16,87	114	12		1,28	30,5	77,75	31,4	1,2			
297	Фрикадельки из кур	1/50	6,86	10,24	4,05	136	0,51	39,9	0,16	24,21	53,55	7,21	0,57			
304	Рис отварной	1/150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	28	0,28	9,1	60,94	16,33	0,52			
	Хлеб пшеничный	1/60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6			
	Хлеб ржаной	1/30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06			8,1	36,9	13,8	1,05			
348	Компот	1/200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1			
	ИТОГО :		20,56	19,52	131,85	799,98	0,386	14,29	77,9	125,09	311,98	110,2	4,24			

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	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		
															ккал	
45	Овощи	1/60	0,71	3,02	3,14	43	0,01	3	0,22	15,36	19,7	9,32	0,75			
82	Борщ с капустой и картоф. со сметан	1/250/5	1,94	5,92	11,08	115	0,5	11,02	2,4	54,02	57,6	26,04	1,21			
294	Котлета куриная	1/50	9,6	10,88	11,8	217,05	0,06	0,64	4,76	44,36	55,64	15,4	1,8			
204	Макаронны с маслом и сыром	1/150/10	8,06	9,05	31,48	243	0,06	0	2,05	101,7	89,6	11,8	1,02			
	Хлеб пшеничный	1/60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6			
389	Сок	1/200	1		25,4	105,6	0,04	8	1,6	40	36	20	0,4			
	ИТОГО :		26,05	29,47	111,88	863,93	0,73	22,66	133,3	269,24	310,74	102,36	5,78			

День: 7 - вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															ккал	



		Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Овощи	1,2	3,26	6,4	30,2	0,022	17,1	0	0,9	24,98	28,3	15,55	0,2
101	Суп картофельный с крупой	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,3		1,2	26,7	55,98	22,78	0,88
240	Фрикадельки рыбные	7,13	5,69	4,53	98	0,06	2,36	30,7	0,63	33,26	80,29	9,25	0,49
334	Рис с овощами	4,52	5,95	37,6	234	0,06	1,08		0,72	16,86	99,72	35,1	0,79
348	Компот	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1
	Хлеб пшеничный	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6
	Хлеб ржаной	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05
	ИТОГО :	22,29	18,66	134,38	785,23	0,368	29,57	40,7	4,43	156,18	376,83	133,74	4,11

День: 8- среда

Неделя: вторая

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ 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	P	Mg	Fe		
70	Овощи	1/30	0,24	0,03	0,51	3	0,03	1,05	0	0,03	6,9	7,2	4,2	0,2		
102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	6,59	6,32	19,84	177,9	0,273	6,99	0	2,1	51,21	105,7	42,69	2,4		
289	Рагу из птицы	1/150/50	14,35	13,39	17,37	248	0,08	12,95	16,69	2,24	42,06	123,66	44,23	2,19		
	Кондитерские изделия	1/30	10,3	12,8	22,7	142					8,7	27	6			
349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1		
	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3		
	Хлеб ржаной	1/30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
	ИТОГО :		36,58	33,29	119,67	838,04	0,489	21,72	26,69	4,96	156,35	350	138,28	6,24		

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ 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	P	Mg	Fe		
67	Овощи	1/50	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	5,8	0	2,7	18,7	25,9	11,7	0,5		



