

**«СОГЛАСОВАНО»**

Начальник территориального отдела  
по г. Евпатории и Сакскому району

Межрегионального Управления Роспотребнадзора  
по Республике Крым и г. Севастополю

С.С.Ткачев

11.01.2021 г.

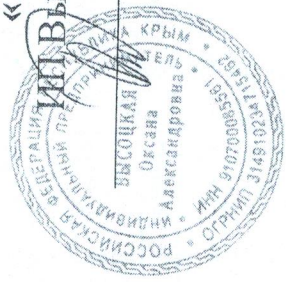


**«УТВЕРЖДАЮ»**

И.И.Высоцкая О.А.

О.А.Высоцкая

11.01.2021 г.



**«СОГЛАСОВАНО»**

Директор МБОУ

Сакского района

С.В.Сорокин



**ПРИМЕРНОЕ**

циклическое меню для одноразового бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование в муниципальных образовательных организациях Сакского района Республики Крым

День: 1- понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон:осень- зима

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	P	Mg	Fe		
182	Каша жидк мол.пшениная	1/200/5	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	58	1,69	138,1	184,37	47,6	1,23		
3	Бутерброд с маслом сли- вочным и сыром	30/7/10	10,7	8,35	14,6	152	0,04	0,1	54	0,59	96,6	78,2	13	0,41		
	Кондитерские изделия	1/40	2,7	3,02	28,82	153,2	0,06		16		7,9	30	11,12	0,57		
382	Какао с молоком	1/200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,26	152,2	124,6	21,34	0,48		
338	Фрукты	1/100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2		
	ИТОГО :		25,39	27,03	107,9	755,8	0,37	12,86	152,4	2,74	410,8	428,17	102,06	4,89		

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

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	P	Mg	Fe		
70	Овощи	1/30	0,24	0,03	0,51	3	0,03	1,05		0,03	6,9	7,2	4,2	0,2		
229	Рыба тушеная в томате	1/100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85		
128	Картофельное пюре	1/155	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	1,4		
	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	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7		
389	Сок	1/200	1		20	84,8	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
	ИТОГО :		18,1	12,88	75,28	497,74	0,32	14,68	10,82	3,34	117,27	323,09	112,83	6,25		

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															Б	Ж
45	Овощи	1/60	0,78	1,95	3,77	35,76	0,01	11,25		5,1	17,25	16,65	16,98	0,3		
278	Тефтели из говядины	1/110	8,13	9,01	10,72	157	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,8	19,8	0,88		
303	Каша гречневая вязкая	1/155	4,73	5,17	21,2	150,35	0,1			0,4	8,7	112,5	74,4	2,5		
	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	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7		
377	Чай с лимоном	1/200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36		
338	Фрукты	1/100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2		
	ИТОГО :		17,92	17,09	83,66	565,05	0,26	24,86	35,75	6,65	108,69	293,05	141,68	7,24		

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															Б	Ж
73	Овощи	1/30	0,82	2,2	4,4	40,14	0,01	1,4		4,44	27,3	16,8	5,4	0,2		
209	Яйца варёные	1/40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1		
294	Котлета куриная	1/50	8,72	8,38	8,14	143	0,1	0,45	26,9	34,2	29,89	40	11,1	1,8		
203	Макаронны с маслом	1/155	5,64	6	31,47	202,24	0,07	0,2	20	1,35	12,54	38,82	8,4	0,84		
	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	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7		
382	Какао с молоком	1/200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,26	152,2	124,6	21,34	0,48		
338	Фрукты	1/100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2		
	ИТОГО :		28,49	25,66	94,64	726,92	0,36	13,64	171,3	41,08	272,23	358,72	79,14	7,52		

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	1/130/20	21,16	18,4	42,2	419	0,1	0,49	108	0,8	229	292	38,2	1,4		
	Кондитерские изделия	1/40	2,7	3,02	28,82	153,2	0,06		16		7,9	30	11,12	0,57		
386	Кефир	1/200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2		
	ИТОГО :		29,66	26,42	79,02	672,2	0,24	1,89	164	0,8	476,9	502	77,32	2,17		

День: 6-понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень- зима

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
182	Каша жидкая молочная	1/200/5	5,1	10,72	33,42	251	0,06	1,17	58	0,21	130,09	138,14	30,12	0,47		
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/7/10	10,7	8,35	14,6	152	0,04	0,1	54	0,59	96,6	78,2	13	0,41		
382	Какао с молоком	1/200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,26	152,2	124,6	21,34	0,48		
	Кондитерские изделия	1/40	2,7	3,02	28,82	153,2	0,06		16		7,9	30	11,12	0,57		
338	Фрукты	1/100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2		
	ИТОГО :		22,98	26,03	104,2	721,8	0,24	12,86	152,4	1,26	402,79	381,94	84,58	4,13		

День: 7- вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень- зима

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
73	Овощи	1/30	0,82	2,2	4,4	40,14	0,01	1,4		4,44	27,3	16,8	5,4	0,2		

209	Яйца варёные	1/40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	100	0,24	22	76,8	4,8	1
294	Котлета куриная	1/50	8,72	8,38	8,14	143	0,1	26,9	34,2	29,89	40	11,1	1,8
203	Макаронны с маслом	1/155	5,64	6	31,47	202,24	0,07	20	1,35	12,54	38,82	8,4	0,84
	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
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	1/100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО :		23,71	22,16	89,34	653,72	0,27	112,05	41,58	135,97	212,96	52,04	6,97

День:8- среда

Неделя: вторая

Сезон:осень- зима

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	P	Mg	Fe
52	Овощи	1/60	0,85	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,22	21,28	24,38	12,42	0,79	
260	Гуляш из говядины	1/100	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92	3,6	21,81	154,15	22,03	3,06	
303	Каша гречневая вязкая	1/155	4,73	5,17	21,2	150,35	0,1		0,4	8,7	112,5	74,4	2,5	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3	
	Хлеб ржаной	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04			5,4	24,6	9,2	0,7	
376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	ИТОГО :		23,95	26,13	67,02	599,97	0,21	4,94	4,61	75,19	344,53	129,35	7,63	

День:9- четверг

Неделя: вторая

Сезон:осень- зима

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	P	Mg	Fe
70	Овощи	1/30	0,24	0,03	0,51	3	0,03	1,05	0,03	6,9	7,2	4,2	0,2	

229	Рыба тушеная в томате	1/100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
128	Картофельное пюре	1/155	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	1,4
	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
389	Сок	1/200	1		20	84,8	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
338	Фрукты	1/100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО :		17,12	13,04	76,6	501,94	0,3	24,68	10,82	3,54	127,87	309,49	112,63	7,75

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень- зима

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		
45	Овощи	1/60	0,78	1,95	3,77	35,76	0,01	11,25		5,1	17,25	16,65	16,98	0,3		
255	Печень по-строгановски	1/100	13,26	11,23	3,52	185	0,2	8,45	5782	3,44	33,24	239,32	17,47	5		
305	Рис с овощами	1/150	3,78	7,78	39,29	242	0,03			0,6	17,04	82,38	27,8	0,5		
	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	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7		
376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
338	Фрукты	1/50	0,45	0,1	11,5	51	0,02	30		0,1	18	11,5	6,5	0,15		
	ИТОГО :		22,09	21,62	96,05	686,7	0,33	49,73	5782	9,63	108,93	403,35	89,25	7,23		

	Пищевые вещества	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
	229,4	218,06	873,7	2,9	272,19	6626,4	115,23	2236,6	3557,3	980,88	61,78	

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.-544 с.

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

Директор ИП Высоцкая О.А.

О.А.Высоцкая

