

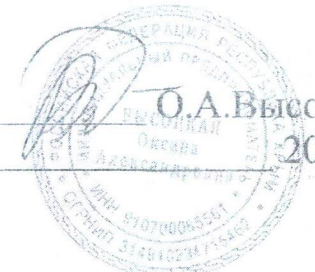
«СОГЛАСОВАНО»

Директор Ореховская
школа
Сакского района Республики Крым
С.В. Дораченко
«01 сентября» 2021 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Высоцкая О.А.

О.А. Высоцкая
« » 2021 г.



ПРИМЕРНОЕ

циклическое 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	Са	Р	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
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
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
203	Макароны 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	1/60	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 :		28,58	23,94	125,08	879,47	0,499	11,01	107,3	9,24	162,89	290,8	110,75	5,99

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	Са	Р	Mg	Fe
52	Овощи	1/60	0,85	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	0,22	21,28	24,38	12,42	0,79
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 пшеничная "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	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7
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
	Кондитерские изделия	1/40	2,7	3,02	28,82	153,2	0,06		16		7,9	30	11,12	0,57
	ИТОГО :		24,35	28,35	150,4	968,92	0,456	13,48	105,9	2,37	163,46	406,07	131,25	6,43

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
70	Овощи	1/30	0,33	0,06	1,14	6,6	0,03	1,05	0	0,03	6,9	7,2	4,2	0,2
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	8,72	8,38	8,14	143	0,06	0,64	77,3	4,76	44,36	55,64	15,4	1,8
305	Рис с овощами	1/150	3,77	4,96	31,3	195	0,02		32	0,48	13,6	65,9	22,2	0,4
	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
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 :		19,14	19,98	103,65	690,44	0,256	18,24	119,3	8,21	163,24	254,88	100,88	4,34

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи	1/20	0,22	0,04	1,12	4,5	0,03	1,02	0	0,03	6,4	6,8	3,6	0,1
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	1/125/50	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33	14,6	1,96	36,8	108,2	38,7	1,92
	Хлеб ржаной	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7
	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
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 :		19,35	18,48	83,43	584,84	0,276	21,48	24,6	4,93	121,48	248,84	103,44	4,06

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		В1	С	А	Е	Са	Р	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
97	Суп картофельный	1/250	2,34	2,83	16,87	114	0,13	12		1,28	30,5	77,75	31,4	1,2
297	Фрикадельки из кур	1/50	6,86	10,24	4,05	136	0,06	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	0	28	0,28	9,1	60,94	16,33	0,52
	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
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 :		17,5	19,1	113,12	708,44	0,336	14,29	77,9	2,34	115,49	273,58	95,7	3,59

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		В1	С	А	Е	Са	Р	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
101	Суп картофельный с крупой	1/250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,3		1,2	26,7	55,98	22,78	0,88
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 пшеничная "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	1/60	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 :		21,65	21,59	111,11	730,63	0,41	17,86	79,9	3,77	147,7	361,33	110,65	4,95

День: 7- вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энергетичес	Витамины (мг)	Минеральные вещества
---	-------------	-------	------------------	-------------	---------------	----------------------

реп.	наименование блюда	порции				какая ценность (ккал)	(мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Овощи	1/50	1,2	3,26	6,4	30,2	0,022	17,1	0	0,9	24,98	28,3	15,55	0,2
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
240	Фрикадельки рыбные	1/50	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	1/180	4,52	5,95	37,6	234	0,06	1,08		0,72	16,86	99,72	35,1	0,79
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
	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
	ИТОГО :		19,2	21,45	114,62	722,94	0,728	32,29	40,7	5,24	173,9	340,05	122,5	3,79

День:8- среда

Неделя: вторая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ 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
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	1/125/50	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33	14,6	1,96	36,8	108,2	38,7	1,92
	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	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7
	ИТОГО :		34,1	31,5	113,26	785,64	0,459	20,1	24,6	4,68	148,39	322,24	128,15	5,62

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ 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

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
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
294	Котлета куриная	1/50	8,72	8,38	8,14	143	0,06	0,64	77,3	4,76	44,36	55,64	15,4	1,8
203	Макароны 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
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 :		21,75	23,3	111,12	748,72	0,316	11,37	107,3	13,49	162,48	245,1	90,34	4,88

День:10- пятница

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
56	Овощи	1/30	0,35	0,06	2,16	10,53	0,01	4,66	0	0,18	9,94	8,7	5,18	0,38
103	Суп картоф. с макарон.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
128	Картофельное пюре	1/150/5	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
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 :		17,67	21,13	106,72	702,57	0,416	20,05	54,9	2,53	153,13	292,99	109,23	4,55

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

Директор ИП Высоцкая О.А.



	Б	Ж	У	ЭН.ЦЕН	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ИТОГО	223,29	228,82	1132,51	7522,61	4,152	180,17	742,4	56,8	1512,16	3035,88	1102,89	48,2