

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1

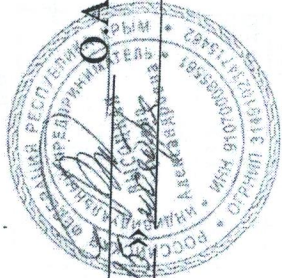
Симферопольского района Республики Крым

С. В. Перашкина

2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Высоцкая О.А.



«*[Signature]*»  
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

№ 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		
															0,9	0,03
73	Овощи	1/20	6,59	6,32	19,84	0,273	6,99	0	2,1	51,21	105,7	42,69	2,4			
102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	8,72	8,38	8,14	0,06	0,64	77,3	4,76	44,36	55,64	15,4	1,8			
294	Котлета куриная	1/50	5,64	6	31,47	0,07	0,2	20	1,35	12,54	38,82	8,4	0,84			
203	Макаронны с маслом	1/155	4,74	0,6	28,98	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6			
	Хлеб пшеничный	1/60	0,66	0,09	32,04	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1			
348	Компот	1/200	27,25	21,42	121,1	0,499	11,01	107,3	9,24	162,89	290,8	110,75	5,99			
	ИТОГО :															

День: 2 - вторник

Неделя: первая

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															0,43	1,81
52	Овощи	1/30	2,69	2,84	17,5	0,11	8,25		1,4	29,2	67,6	27,28	1,1			
103	Суп картофельный с макар. изделиями	1/250	6,86	10,24	4,05	0,06	0,51	39,9	0,16	24,21	53,55	7,21	0,57			
297	Фрикадельки из кур	1/50	6,84	8,01	40,06	0,13	0	40	0	36,09	156,4	36,66	2,3			
171	Каша пшеничная "Артек"	1/150	2,37	0,3	14,49	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3			
	Хлеб пшеничный	1/30	1,38	0,24	8,48	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7			
348	Компот	1/200	0,66	0,09	32,04	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	0,06		16		7,9	30	11,12	0,57			
	ИТОГО :		23,93	26,55	147,92	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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
45	Овощи	1/30	0,4	0,97	1,9	18,1	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				
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 :		17,83	20,65	95,93	659,14	0,216	18,24	119,3	8,21	157,84	230,28	91,68	3,64				

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				
70	Овощи	1/20	0,16	0,02	0,34	2	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 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 :		17,91	18,22	74,17	539,54	0,236	21,48	24,6	4,93	116,08	224,24	94,24	3,36				

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	Ca	P	Mg	Fe		
45	Овощи	1/30	0,4	0,97	1,9	18,1	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		
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 :		16,28	19,8	106,03	680,74	0,296	14,29	77,9	2,34	110,09	248,98	86,5	2,89		

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	Ca	P	Mg	Fe		
73	Овощи	1/20	0,9	0,03	0,63	6,15	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 :		22,31	21,59	111,23	733,78	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
---	-------------	-------	------------------	-------------	---------------	----------------------







73	Овощи	1/20	0,9	0,03	0,63	6,15	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	4,76	44,36	55,64	15,4	1,8
203	Макаронны с маслом	1/155	5,64	6	31,47	202,24	0,07	0,2	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
	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	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1
	ИТОГО :		21,83	21,13	107,35	714,73	0,316	11,37	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		
70	Овощи	1/20	0,16	0,02	0,34	2	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	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3			
348	Компот	1/200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1			
	ИТОГО :		16,1	20,85	96,42	651,24	0,376	20,05	54,9	2,53	147,73	268,39	100,03	3,85		

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.  
Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

Директор ИП Высоцкая О.А. Высоцкая



	Б	Ж	У	ЭН.ЦЕН	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	203,75	207,86	1047,78	6994,86	3,952	180,17	742,4	56,8	1476,46	2885,88	1050,89	44,7
	ИТОГО											