

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 с. В. Дебринского района Республики Крым»

С. В. Дебринского

« 12 » 2021 г.

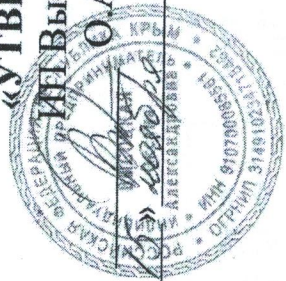


«УТВЕРЖДАЮ»

И. И. Высоцкая О. А.

О. А. Высоцкая

« 13 » 2021 г.



## 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		
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 :		22,69	24,01	79,03	602,6	0,31	12,86	136,4	2,74	402,9	398,17	90,94	4,32		

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	1/20	0,16	0,02	0,34	2	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		
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		
	ИТОГО :		17,09	12,89	70,11	471,94	0,3	10,71	10,82	3,14	114,37	311,89	106,23	3,73		

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		







реп.	наименование блюда	порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	
1	Бутерброд с маслом	1/30/7	8,37	5,4	14,6	116	0,03	28	0,49	8,6	28,2	9,9	0,31		
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 :		29,6	23,82	71,8	595	0,13	0,52	136	1,29	248,7	323	49,5	1,99	

День:6-понедельник

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	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	
338	Фрукты	1/100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2	
	ИТОГО :		20,28	23,01	75,4	568,6	0,18	12,86	136,4	1,26	394,89	351,94	73,46	3,56	

День:7- вторник

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	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	
15	Сыр порционнно	1/15	3,98	4,45		54	0,02	0,2	39	0,15	132	75	5,3	0,15	



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
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
	ИТОГО :		21,6	21,35	73,5	569,52	0,23	2,28	85,9	40,53	219,73	199,52	41,5	3,57

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	1/40	0,57	2,4	3,32	37,2	0,01	3,99		0,22	21,28	24,38	12,42	0,79		
301	Кнели из кур	1/60	10,1	14,9	3,8	189	0,03	1,1	78,6	0,55	43,2	44	10,9	0,92		
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		
389	Сок	1/200	1		20	84,8	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
	ИТОГО :		20,15	23,01	71,29	574,29	0,23	9,09	78,6	1,76	99,48	245,58	124,82	8,01		

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	1/20	0,16	0,02	0,34	2	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
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
	Кондитерские изделия	1/40	2,7	3,02	28,82	153,2	0,06		16		7,9	30	11,12	0,57
	ИТОГО :		18,41	15,67	90,45	582,34	0,32	10,71	26,82	3,14	116,87	317,29	108,15	3,6

День: 10- пятница

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
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
288	Птица отварная	1/50	11,74	12,91	0,24	164	0,02	1,18	49,1	0,5	28	83,5	10,14	0,95
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	1/100	0,45	0,4	9,8	47	0,02	30		0,1	18	11,5	6,5	0,15
	ИТОГО :		20,57	23,6	91,07	661,7	0,15	42,46	49,1	6,69	103,69	247,53	81,92	3,18

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	213,9	212,39	790,3	5877,2	2,37	130,12	824,54	107,92	2037,2	2867,9	865,6	45,95

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 горячих напитков аскорбиновой кислотой.

Директор ИП Высоцкая О.А.

