

Согласовано :

Директор МБОУ школа № 3

Исраимова Д.С.
«11.» *декабря* 2021 год



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель Базиев Г.А.

Г.А. Базиев

« » 2021 год



ПРИМЕРНОЕ
циклическое меню на горячее питание
учащихся льготных категорий в общеобразовательных учреждениях



г. Феодосия

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 11 – 18 ЛЕТ

(ОБЕД)

День: 1 – понедельник; Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД													
Овощи (по сезону)	100	1,52	9,54	7,62	108	0,05	3,82	0,05	0,62	32,04	55,14	34,14	0,62
Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
Печень, тушенная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159	0,19	28,86	5,54	2,95	25,62	223,3	14,8	4,72
Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,42	31,7	202,1	0,07	0	0	1,16	5,83	44,6	25,3	1,33
Хлеб ржано-пшеничн.	42	3,19	0,38	20,87	94,92	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
Хлеб пшеничный	35	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8,0	2,8
Фрукты (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,20
ИТОГО ЗА ОБЕД:		32,71	30,02	140,77	961,27	0,623	55,06	5,59	7,48	151,76	497,73	154,62	14,39

День: 2 – вторник; Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД													
Овощи (по сезону)	100	1,52	9,54	7,62	108	0,05	3,82	0,05	0,62	32,04	55,14	34,14	0,62
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,05
Суп ляш	100	14,56	16,8	2,9	221	0,04	0,92	0	2,62	21,82	154,2	22,0	3,06
Пюре вязкая ячневая	180	2,59	3,38	16,66	107,4	0,11	0	0	9,36	21,46	88,98	12,79	4,69
Хлеб ржано-пшеничн.	42	3,19	0,38	20,87	94,92	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
Сок яблочный натурального	200	0,2	0	29,2	118	0	4,4	0	0,2	22	18	6	0,2
Фрукты (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,20
ИТОГО ЗА ОБЕД:		35,47	36,4	138,37	1002,77	0,623	24,96	0,05	15,43	185,11	508,38	158,71	14,61

День: 3 – среда; Неделя: первая

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
ОБЕД													
Овощи (по сезону)	100	1,52	9,54	7,62	108	0,05	3,82	0,05	0,62	32,04	55,14	34,14	0,62
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	4,39	2,78	15,39	106	0,12	11,08	0	1,28	29,7	72,2	29,7	1,15
Омлет с жареным картофелем	170/5	12,74	28,82	18,92	387	0,16	5,64	0,22	6,2	88,28	222,7	30,8	2,79
Хлеб ржано-пшеничн.	42	3,19	0,38	20,87	94,92	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
Компот из свежих плодов	200	0,4	0,2	54	110	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8
ИТОГО ЗА ОБЕД:		28,16	42,15	117,79	938,92	0,523	24,54	0,27	8,3	193,14	457	141,84	9,15

День: 4 – четверг; Неделя: первая

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
ОБЕД													
Овощи (по сезону)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	0,1	1,7	30	14	0,5
Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,0	117	0,055	0,95	0	2,63	27,3	36,78	15,23	0,73
Рыба припущенная	100	18,98	6,13	0,855	135	0,1	0,86	0,03	0,54	38,5	206,3	31,54	0,85
Каша вязкая рисовая	180	3,08	6,02	45,06	244,26	0,036	0	0	0,31	6,37	93,4	30,55	0,31
Хлеб ржано-пшеничн.	42	3,19	0,38	20,87	94,92	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
Хлеб пшеничный	50	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8,0	2,8
Фрукты (по сезону)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
ИТОГО ЗА ОБЕД:		35,56	19,04	191,48	968,38	0,464	22,91	0,03	4,18	124,99	497,44	182,52	6,58

День: 5 – пятница; Неделя: первая

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
ОБЕД													
Овощи (по сезону)	100	1,52	9,53	7,61	108	0,05	3,82	0,05	0,62	32,03	55,13	34,13	0,62
Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,86	8,56	91,25	0,03	10,92	0	2,38	10,93	46,1	23,1	4,4
Бройлер-цыпленок, тушеный в соусе	100	11,94	10,12	3,51	153	0,05	2,09	0,038	0,98	39,87	93,53	15,1	1,01
Каша вязкая пшеничная	180	4,81	5,1	29,46	182,88	0,07	0	0	0,56	13,04	84,13	18	1,42
Хлеб ржано-пшеничный	42	3,19	0,38	20,87	94,92	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
Компот из смеси с/фр.	200	0,4	0,2	54	110	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8
Фрукты (по сезону)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
ИТОГО ЗА ОБЕД:		30,88	31,12	146	969,05	0,433	30,83	0,088	5,14	146,99	413,85	179,6	12,64

Суббота первой недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ОБЕД													
Овощи (по сезону)	100	1,52	9,54	7,62	108	0,05	3,82	0,05	0,62	32,04	55,14	34,14	0,62
Суп с бобовыми	250	7,8	48	15,4	153	0,3	1	0	22,3	53,03	95,4	37,03	2,67
Котлеты рубл. из птицы	100	15,86	21,34	16,22	253	0,2	0,9	0,05	68,3	58,58	78,5	22,2	3,62
Капуста тушеная	180	3,7	5,81	16,97	135,18	0,05	31,7	0	3,12	99,72	72,25	37,18	1,45
Хлеб ржано-пшеничн.	42	3,19	0,38	20,87	94,92	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
Хлеб пшеничный	54	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,48
Фрукты (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
ИТОГО ЗА ОБЕД:		41,87	89,64	139,25	1067,9	0,86	49,02	0,151	95,3	440,69	529,85	200,05	12,83

День: 6 – понедельник; Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ОБЕД													
Овощи (по сезону)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	0,1	1,7	30	14	0,5
Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78
Рагу из птицы	180	15,25	9,4	32,2	274,8	0,096	5,42	0,018	0,44	41,7	157,8	48,64	1,78
Хлеб пшеничный	56	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
Хлеб ржано-пшеничн.	42	3,19	0,38	20,87	94,92	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8,0	2,8
Фрукты (по сезону)	100	1,5	0,5	21,0	96	0,04	10,0	0	0,40	8,0	28,0	42,0	0,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:		28,55	16,0	140,74	815,97	0,439	34,7	0,018	3,47	129,37	372,04	172,59	8,25

День: 7 – вторник; Неделя: вторая

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
ОБЕД													
Овощи (по сезону)	100	1,52	9,53	7,61	108	0,05	3,82	0,05	0,62	32,03	55,13	34,13	0,62
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,05
Котлета рубленая из птицы	100	13,93	11,23	12,99	209	0,16	0,72	0,031	54,56	47,1	63,1	17,76	2,88
Каша вязкая ячневая	180	2,59	3,38	16,66	107,4	0,11	0	0	9,36	21,46	88,98	12,79	4,69
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
Хлеб ржано-пшеничн.	42	3,19	0,38	20,87	94,92	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,2	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Фрукты (по сезону)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
ИТОГО ЗА ОБЕД:		34,54	30,92	150,65	1005,97	0,127	24,36	0,081	67,57	194,38	430,27	189,46	15,43

День: 8 – среда; Неделя: вторая

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
ОБЕД													
Овощи (по сезону)	100	1,52	9,53	7,61	108	0,05	3,82	0,05	0,62	32,03	55,13	34,13	0,62
Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,98	0,09	8,38	0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
Котлеты, биточки, шницели	100	14,78	14,33	12,28	240	0,056	0	0	3,34	8,9	194,55	30,56	2,66
Рагу из овощей	180	3,14	10,58	21,1	195	0,15	17,99	0,012	4,25	33,2	84,7	28,67	1,22
Хлеб пшеничный	54	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
Хлеб ржано-пшеничн.	42	3,19	0,38	20,87	94,92	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
Компот из свежих плодов	200	0,4	0,2	54	110	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8
ИТОГО ЗА ОБЕД:		30,37	40,74	162,63	1014,1	0,539	36,39	0,062	10,76	146,4	494,07	166,74	9,02

День: 9 – четверг; Неделя: вторая

№ п/п	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
ОБЕД														
	Овощи (по сезону)	100	1,52	9,53	7,61	108	0,05	3,82	0,05	0,62	32,03	55,13	34,13	0,62
4	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	4,39	2,78	15,39	106	0,12	11,08	0	1,28	29,7	72,2	29,7	1,15
8	Птица отварная	100	11,74	12,91	0,24	164	0,02	1,18	0,05	0,51	28	83,5	10,14	0,95
1	Капуста тушеная	180	3,7	5,81	16,97	135,18	0,05	31,7	0	3,12	99,72	72,25	37,18	1,45
9	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
9	Хлеб ржано-пшеничн.	42	3,19	0,38	20,87	94,92	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
9	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8,0	2,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		30,86	32,04	116,07	851,1	0,43	51,78	0,1	5,73	232,57	386,08	158,35	8,76

День: 10 – пятница; Неделя: вторая

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
ОБЕД													
Овощи (по сезону)	100	1,3	3,69	1,6	44,9	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25
Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,86	8,56	91,25	0,03	10,92	0	2,38	10,93	46,1	23,1	4,4
Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	16,14	8,63	5,7	174	0,15	9,68	0,01	8,07	55,43	249,3	55,92	1,16
Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,52	164,7	0,17	21,78	0	0,22	44,38	103,9	33,3	1,2
Йогурт	100	2,2	3,68	19	115	0	0	0,05	0,1	100	109	10	0,1
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
Хлеб ржано-пшеничн.	42	3,19	0,38	20,87	94,92	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
Кисель из сока плодового	200	0,2	0	29,9	118	0	4,4	0	0,2	22	18	6	0,2
ИТОГО ЗА ОБЕД:		33,62	27,63	144,9	960,97	0,543	49,23	0,06	11,02	270,36	634,3	174,5	9,1

Суббота второй недели

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
ОБЕД													
Овощи (по сезону)	50	1,3	3,69	1,6	44,9	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25
Суп с крупой	250	0,58	4,8	1,7	51,25	0,01	0,75	0	2,25	22	12,53	5,53	0,2
Котлеты, биточки, шницели	80/5	11,86	15,09	9,89	225	0,045	0	0	2,77	8,34	157,14	24,45	2,14
Каша вязкая пшеничная	180	4,81	5,1	29,46	182,88	0,07	0	0	0,56	13,04	84,13	18	1,42
Хлеб пшеничный	30	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
Хлеб ржано-пшеничн.	42	3,19	0,38	20,87	94,92	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
Фрукты (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8,0	2,8
ИТОГО ЗА ОБЕД:		28,46	30,09	128,31	888,95	0,368	17,2	0	6,03	111,0	386,76	153,68	10,8
ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:		394,05	426,79	1758,96	11637,35	6,052	440,98	6,5	241,21	2342,8	5663,8	2116,7	132,8

При составлении меню была использована литература:

1. Сборник технических нормативов – «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях»/ Под ред. Могильного, В.А. Тутельяна– Москва, «ДеЛи принт», 2017 г. – 544 стр.

Тутельян В.А., Могильный И.М.

Анализ химического состава и калорийности российских продуктов питания:

Справочник. – М.: ДеЛи принт, 2008. – 276стр.

Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.5.2409 – 08 « Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» .

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

