

Согласовано :

Директор МБОУ школа № 3

*Сидуратова*  
« *11* » *сентября* 2021 год



Утверждаю:

ИП Базиев Г. А.



Г.А.Базиев

2021 год

**Примерное циклическое меню на  
горячее питание обучающихся, получающих начальное образование в образовательных учреждениях  
1-4 классы: 1 смена - завтрак;  
2 смена – обед.**



**г. Феодосия**

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
<b>ЗАВТРАК (1 смена)</b>														
1	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	0,058	0,52	133,77	118,2	20,3	0,47
9	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1,0
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,30	14,83	157	0,04	0,11	0,059	0,49	139,2	96,0	9,45	0,49
	Йогурт	100	2,2	3,68	19	115	0	0	0,046	0,1	100	109	10	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
5	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	<b>Всего за завтрак:</b>		<b>20,75</b>	<b>27,54</b>	<b>89,37</b>	<b>685</b>	<b>0,18</b>	<b>3,48</b>	<b>0,263</b>	<b>1,35</b>	<b>416,97</b>	<b>432,6</b>	<b>59,75</b>	<b>3,32</b>
<b>ОБЕД (2 смена)</b>														
	Овощи (по сезону)	60	0,91	5,72	4,57	64,8	0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,37
	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
1	Печень, тушенная в соусе	90	11,5	8,13	4,0	148,5	0,18	22,9	4,98	2,7	24,8	205,1	15,1	4,34
9	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,4	168,45	0,06	0	0	0,97	4,86	37,2	21,12	1,11
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,13	0,25	13,9	63,28	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0,44
	Хлеб пшеничный	42	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
9	Сок фруктовый	180	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8,0	2,8
	<b>Всего за обед:</b>		<b>27,11</b>	<b>24,19</b>	<b>107,39</b>	<b>756,86</b>	<b>0,502</b>	<b>37,57</b>	<b>5,01</b>	<b>6,59</b>	<b>113,09</b>	<b>404,88</b>	<b>117,23</b>	<b>10,85</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>47,86</b>	<b>51,73</b>	<b>196,76</b>	<b>1441,86</b>	<b>0,682</b>	<b>41,05</b>	<b>5,273</b>	<b>7,94</b>	<b>530,06</b>	<b>837,48</b>	<b>176,98</b>	<b>14,17</b>

День: 2 – вторник; 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
<b>ЗАВТРАК (1 смена)</b>													
Овощи (по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,012	2,94	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3
Котлеты или биточки рыбные	90	11,63	7,38	14,27	171	0,07	0,59	0,01	2,46	64,7	166,9	37,4	1,3
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
Хлеб пшеничный	24	2,89	0,34	18,9	85,9	0,06	0	0	0	9,88	31,54	13,3	0,61
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
Кондитерское изделие	20	1,2	6,8	12,8	72	0,01	0	0	0,64	0,01	0	0	0
<b>Всего за завтрак:</b>		<b>20,76</b>	<b>19,62</b>	<b>90,43</b>	<b>572,35</b>	<b>0,322</b>	<b>23,89</b>	<b>0,01</b>	<b>3,34</b>	<b>143,77</b>	<b>335,64</b>	<b>102,05</b>	<b>4,48</b>
<b>ОБЕД (2 смена)</b>													
Овощи (по сезону)	60	0,91	5,72	4,57	64,8	0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,37
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
Гуляш	90	14,56	16,8	2,9	221	0,04	0,92	0	2,62	21,82	154,2	22,0	3,06
Каша вязкая ячменная	150	2,16	2,82	13,88	89,5	0,09	0	0	7,8	17,88	74,15	10,66	3,91
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,13	0,25	13,9	63,28	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0,44
Хлеб пшеничный	52	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
Кисель из сока плодового натурального	180	0,18	0	26,3	106,2	0	3,96	0	0,18	19,8	16,2	5,4	0,18
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
<b>Всего за обед:</b>		<b>29,86</b>	<b>31,74</b>	<b>114,22</b>	<b>859,81</b>	<b>0,532</b>	<b>22,99</b>	<b>0,03</b>	<b>13,6</b>	<b>158,45</b>	<b>435,5</b>	<b>131,47</b>	<b>13,07</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>50,62</b>	<b>51,36</b>	<b>204,65</b>	<b>1432,16</b>	<b>0,854</b>	<b>46,88</b>	<b>0,04</b>	<b>16,94</b>	<b>302,22</b>	<b>771,14</b>	<b>233,52</b>	<b>17,55</b>



День: 3 – среда; Неделя: первая

№ 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
<b>ЗАВТРАК (1 смена)</b>														
23	Запеканка из творога со сметаной	150	25,9	20,29	27,35	370,78	0,095	3,22	0,113	0,45	238,3	332,7	40,4	0,93
32	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8	106,7	0,05	1,44	0,02	0	136,98	112,1	19,2	0,43
	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
	<b>Всего за завтрак:</b>		<b>29,97</b>	<b>23,88</b>	<b>52,95</b>	<b>524,48</b>	<b>0,175</b>	<b>3,24</b>	<b>0,133</b>	<b>0,65</b>	<b>391,3</b>	<b>455,8</b>	<b>68,9</b>	<b>3,56</b>
<b>ОБЕД (2 смена)</b>														
	Овощи (по сезону)	60	0,91	5,72	4,57	64,8	0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,37
04	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
10	Омлет натуральный	106	10,7	12	1,91	158	0,08	0,2	0,25	0,38	62,42	95,1	2,5	1,14
	Хлеб пшеничный	52	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
	Хлеб рж-пшеничный	28	2,13	0,25	13,9	63,28	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0,44
12	Компот из свежих плодов	200	0,4	0,2	54	110	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8
	<b>Всего за обед:</b>		<b>22,56</b>	<b>21,43</b>	<b>116,11</b>	<b>621,86</b>	<b>0,372</b>	<b>19,77</b>	<b>0,28</b>	<b>2,23</b>	<b>146,4</b>	<b>269,15</b>	<b>91,03</b>	<b>5,76</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>52,53</b>	<b>45,31</b>	<b>169,06</b>	<b>1146,34</b>	<b>0,547</b>	<b>23,01</b>	<b>0,413</b>	<b>2,88</b>	<b>537,7</b>	<b>724,95</b>	<b>159,93</b>	<b>9,32</b>

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	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК (1 смена)</b>													
Птица отварная	90	21,06	16,7	0,32	235,8	0,04	2,12	0,088	0,74	48,2	147,6	18,3	1,69
Капуста тушеная	150	3,1	4,84	14,14	112,65	0,04	26,4	0	2,60	83,1	60,21	30,98	1,21
Хлеб пшеничный	38	2,89	0,34	18,9	85,9	0,06	0	0	0	9,88	31,54	13,3	0,61
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
Кондитерское изделие	20	1,2	6,8	12,8	72	0,01	0	0	0,64	0,01	0	0	0
Фрукты (по сезону)	100	0,75	0,25	10,5	48	0,02	5,0	0	0,20	4,0	14,0	21,0	0,3
Всего за завтрак:		30,56	29,17	79,54	653,35	0,2	35,72	0,088	4,18	167,19	285,95	98,78	5,07
<b>ОБЕД (2 смена)</b>													
Овощи (по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,012	2,94	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3
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	90	21,35	6,9	0,96	151,88	0,11	0,97	0,034	0,61	43,3	232,1	35,48	0,96
Каша вязкая рисовая	150	2,57	5,01	37,55	203,55	0,03	0	0	0,26	5,31	77,91	25,46	0,26
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
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,13	0,25	13,9	63,28	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0,44
Хлеб пшеничный	52	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
Сок фруктовый	180	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8,0	2,8
Всего за обед:		35,39	18,28	134,09	843,49	0,389	18,86	0,034	4,16	129,17	465,56	162,92	6,95
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		65,95	47,45	213,63	1496,84	0,589	54,58	0,122	8,34	296,36	751,51	261,7	12,02

День: 5 – пятница; Неделя: первая

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК (1 смена)</b>														
	Овощи (по сезону)	60	0,91	5,72	4,57	64,8	0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,37
1	Печень, тушенная в соусе	90	11,5	8,13	4,0	148,5	0,18	22,9	4,98	2,7	24,8	205,1	15,1	4,34
3	Каша вязкая пшеничная	150	4,01	4,25	24,56	152,4	0,81	0	0	0,671	15,65	101	21,6	1,71
Р	Хлеб пшеничный	24	2,89	0,34	18,9	85,9	0,06	0	0	0	9,88	31,54	13,3	0,61
Р	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
6	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	<b>Всего за завтрак:</b>		<b>17,21</b>	<b>26,74</b>	<b>95,94</b>	<b>685,44</b>	<b>0,34</b>	<b>2,34</b>	<b>0,162</b>	<b>1,01</b>	<b>384,28</b>	<b>479,44</b>	<b>109,1</b>	<b>3,53</b>
<b>ОБЕД (2 смена)</b>														
	Овощи (по сезону)	60	0,91	5,72	4,57	64,8	0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,37
2	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
1	Плов	200	14,51	8,15	39,85	291,85	0,12	4,9	1,16	0,497	60,8	168	48,94	1,57
Р	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,13	0,25	13,9	63,28	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0,44
Р	Хлеб пшеничный	41	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
9	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	54	110	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8
	Фрукты (по сезону)	100	0,75	0,25	10,5	48	0,02	5,0	0	0,20	4,0	14,0	21,0	0,3
	<b>Всего за обед:</b>		<b>24,33</b>	<b>19,91</b>	<b>157,85</b>	<b>788,96</b>	<b>0,342</b>	<b>29,31</b>	<b>1,19</b>	<b>3,65</b>	<b>130,01</b>	<b>329,95</b>	<b>151,3</b>	<b>9,74</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>41,57</b>	<b>46,65</b>	<b>253,79</b>	<b>1474,4</b>	<b>0,682</b>	<b>31,65</b>	<b>1,352</b>	<b>4,66</b>	<b>514,29</b>	<b>809,39</b>	<b>260,4</b>	<b>13,27</b>



День: 6 – понедельник; 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	Ca	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК (1 смена)</b>													
Макаронные изделия отварные с сыром	125/20/5	9,38	10,7	25,72	237,1	0,059	0,14	0,072	0,83	185,31	132,5	16,22	0,95
Яйцо отварное или омлет натуральный	40/53	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1,0
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,2	2,4	3,0	0	0,02
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,01	0	126,6	92,8	15,4	0,41
<b>Всего за завтрак:</b>		<b>17,42</b>	<b>24,14</b>	<b>51,31</b>	<b>490,1</b>	<b>0,159</b>	<b>1,47</b>	<b>0,222</b>	<b>1,27</b>	<b>342,3</b>	<b>329,7</b>	<b>45,62</b>	<b>2,84</b>
<b>ОБЕД (2 смена)</b>													
Овощи (по сезону)	60	0,91	5,72	4,57	64,8	0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,37
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	175	12,71	7,85	26,8	229	0,08	4,52	0,015	0,37	34,76	131,5	40,53	1,48
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,13	0,25	13,9	63,28	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0,44
Хлеб пшеничный	52	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
Сок фруктовый	180	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
<b>Всего за обед:</b>		<b>23,27</b>	<b>19,99</b>	<b>155,76</b>	<b>778,11</b>	<b>0,362</b>	<b>33,39</b>	<b>0,045</b>	<b>3,67</b>	<b>131,89</b>	<b>310,63</b>	<b>162,11</b>	<b>6,33</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>40,69</b>	<b>44,13</b>	<b>207,07</b>	<b>1268,21</b>	<b>0,521</b>	<b>34,86</b>	<b>0,267</b>	<b>4,94</b>	<b>474,2</b>	<b>640,33</b>	<b>207,73</b>	<b>9,17</b>

День: 7 – вторник ; 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	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК (1 смена)</b>													
Опощи (по сезону)	60	0,91	5,72	4,57	64,8	0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,37
Топфтели рыбные	90	10,26	9,4	13,79	180,78	0,09	1,6	0,02	4,33	76,42	151,34	24,28	0,73
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
Хлеб пшеничный	38	2,89	0,34	18,9	85,9	0,06	0	0	0	9,88	31,54	13,3	0,61
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
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
Всего за завтрак:		20,18	21	101,58	663,73	0,39	34,25	0,05	5,28	172,5	363,16	143,01	4,58
<b>ОБЕД (2 смена)</b>													
Опощи (по сезону)	60	0,91	5,72	4,57	64,8	0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,37
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	80	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 пшеничная	150	4,01	4,25	24,56	152,4	0,81	0	0	0,671	15,65	101	21,6	1,71
Хлеб пшеничный	52	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,13	0,25	13,9	63,28	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0,44
Компот из смеси сухофруктов	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	21,0	96	0,04	10,0	0	0,40	8,0	28,0	42,0	0,60
Всего за обед:		32,4	27,9	173,89	963,51	1,4	25,03	0,061	58,63	167,7	382,05	175,77	10,71
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>52,58</b>	<b>48,9</b>	<b>275,47</b>	<b>1627,24</b>	<b>1,79</b>	<b>59,28</b>	<b>0,111</b>	<b>63,91</b>	<b>340,2</b>	<b>745,21</b>	<b>318,78</b>	<b>15,29</b>



День: 8 – среда; 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	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК (1 смена)</b>													
Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	150	17,67	12,3	28,4	294,5	0,097	0,56	0,076	0,52	196,3	240,4	31,56	1,09
Кофейный напиток с молоком	180	2,86	2,4	14,36	90,54	0,04	1,17	0,018	0	113,2	81	12,6	0,12
Фрукты (по сезону)	100	0,75	0,25	10,5	48	0,02	5,0	0	0,20	4,0	14,0	21,0	0,3
<b>Всего за завтрак:</b>		<b>21,28</b>	<b>14,95</b>	<b>53,26</b>	<b>433,04</b>	<b>0,157</b>	<b>6,73</b>	<b>0,094</b>	<b>0,72</b>	<b>313,5</b>	<b>335,4</b>	<b>65,16</b>	<b>1,51</b>
<b>ОБЕД (2 смена)</b>													
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
Котлеты, биточки, шницели	90	43,4	15,25	12,8	250,2	0,07	0,31	0,004	3,02	36,7	167,2	50,2	2,5
Рагу из овощей	150	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	41	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,13	0,25	13,9	63,28	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0,44
Компот из свежих плодов	200	0,4	0,2	54	110	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8
Фрукты (по сезону)	100	0,75	0,25	10,5	48	0,02	5,0	0	0,20	4,0	14,0	21,0	0,3
<b>Всего за обед:</b>		<b>55,87</b>	<b>32,1</b>	<b>150,6</b>	<b>893,51</b>	<b>0,472</b>	<b>37,88</b>	<b>0,016</b>	<b>10,02</b>	<b>138,11</b>	<b>391,4</b>	<b>162,4</b>	<b>8,05</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>77,15</b>	<b>47,05</b>	<b>203,88</b>	<b>1326,55</b>	<b>0,629</b>	<b>44,61</b>	<b>0,11</b>	<b>10,74</b>	<b>451,61</b>	<b>726,8</b>	<b>227,56</b>	<b>9,56</b>

День: 9 – четверг; 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	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК (1 смена)</b>													
Суп молочный с крупой	200	3,71	4,47	7,68	89	0,045	0,83	0,03	0,025	159,5	113,7	17,68	0,015
Яйцо отварное или омлет натуральный	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1,0
Бутерброд с сыром	50	5,8	8,30	14,83	157	0,04	0,11	0,059	0,49	139,2	96,0	9,45	0,49
Йогурт	100	2,2	3,68	19	115	0	0	0,046	0,1	100	109	10	0,1
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
Кондитерское изделие	20	1,2	6,8	12,8	72	0,01	0	0	0,64	0,01	0	0	0
<b>Всего за завтрак:</b>		<b>19,55</b>	<b>28,09</b>	<b>69,12</b>	<b>595</b>	<b>0,155</b>	<b>3,14</b>	<b>0,235</b>	<b>1,495</b>	<b>442,7</b>	<b>428,1</b>	<b>57,13</b>	<b>2,87</b>
<b>ОБЕД (2 смена)</b>													
Опощи (по сезону)	60	0,91	5,72	4,57	64,8	0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,37
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
Птица отварная	90	21,06	16,7	0,32	235,8	0,04	2,12	0,088	0,74	48,2	147,6	18,3	1,69
Капуста тушеная	150	3,1	4,84	14,14	112,65	0,04	26,4	0	2,6	83,1	60,21	30,98	1,21
Хлеб пшеничный	52	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,13	0,25	13,9	63,28	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0,44
Сок фруктовый	180	0,9	0	18,2	76,3	0,18	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52
<b>Всего за обед:</b>		<b>36,65</b>	<b>30,77</b>	<b>92,86</b>	<b>778,61</b>	<b>0,51</b>	<b>45,49</b>	<b>0,118</b>	<b>5,17</b>	<b>213,88</b>	<b>384,46</b>	<b>135,01</b>	<b>7,03</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>56,2</b>	<b>58,86</b>	<b>161,98</b>	<b>1373,61</b>	<b>0,665</b>	<b>48,63</b>	<b>0,353</b>	<b>6,665</b>	<b>656,58</b>	<b>812,56</b>	<b>192,14</b>	<b>9,9</b>

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	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК (1 смена)</b>													
Бройлер-цыпленок, тушеный в соусе	90	18,57	14,7	5,62	220,8	0,07	2,94	0,048	1,48	55,03	140,8	21,22	1,5
Каша вязкая	150	2,16	2,82	13,88	89,5	0,09	0	0	7,8	17,88	74,15	10,66	3,91
Хлеб пшеничный	24	2,89	0,34	18,9	85,9	0,06	0	0	0	9,88	31,54	13,3	0,61
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
Фрукты (по сезону)	100	0,75	0,25	10,5	48	0,02	5,0	0	0,20	4,0	14,0	21,0	0,3
Всего за завтрак:		25,93	18,35	71,78	543,2	0,27	10,14	0,048	9,48	108,79	293,09	81,38	7,58
<b>ОБЕД (2 смена)</b>													
Опощи (по сезону)	60	0,91	5,72	4,57	64,8	0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,37
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, тушенная в томате с овощами	90	16,14	8,63	5,7	174	0,15	9,68	0,009	8,07	55,43	49,3	55,92	1,16
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
Хлеб пшеничный	52	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,13	0,25	13,9	63,28	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0,44
Кисель из сока плодового натурального	180	0,18	0	26,3	106,2	0	3,96	0	0,18	19,8	16,2	5,4	0,18
Всего за обед:		28,05	24,74	105,81	756,56	0,472	55,15	0,039	11,18	163,42	290,02	161	8,42
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>53,98</b>	<b>43,09</b>	<b>238,27</b>	<b>1299,76</b>	<b>0,742</b>	<b>65,29</b>	<b>0,087</b>	<b>20,66</b>	<b>272,21</b>	<b>583,11</b>	<b>242,4</b>	<b>16,0</b>
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>		<b>538,38</b>	<b>484,28</b>	<b>2053,4</b>	<b>13841,97</b>	<b>7,681</b>	<b>434,7</b>	<b>8,128</b>	<b>147,8</b>	<b>4371,4</b>	<b>7388,5</b>	<b>2260</b>	<b>125,95</b>



при составлении меню была использована литература:

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного. – М.: Дели принт, 2017 г. – 544 с.

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» .

Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания:

Справочник. – М.: Дели принт, 2008. – 276с.

При приготовлении блюд используется йодированная соль.



Прошито, пронумеровано и скреплено  
печатью И. Суминаева листов

ИП Базиев Г. А. [Signature]

Подпись Базиев Г. А.