

**Согласовано:**

Начальник отдела по г.Феодосии и г.Судак  
Роспотребнадзора по РК и г. Севастополю

В. В. Мизин

«    »                      2021 год

**Согласовано :**

Директор МБОУ школа № 3

*А.С. Мухомов*

« 04 »                      09                      2021 год

**Утверждаю:**

Индивидуальный предприниматель

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

№ 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	Мg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
	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
96	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
261	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
309	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
ПР	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
ПР	Хлеб пшеничный	35	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
389	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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>32,71</b>	<b>30,02</b>	<b>140,77</b>	<b>961,27</b>	<b>0,623</b>	<b>55,06</b>	<b>5,59</b>	<b>7,48</b>	<b>151,76</b>	<b>497,73</b>	<b>154,62</b>	<b>14,39</b>

День: 2 – вторник; Неделя: первая

№ 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	Мg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
	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
102	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
260	Гуляш	100	14,56	16,8	2,9	221	0,04	0,92	0	2,62	21,82	154,2	22,0	3,06
303	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
ПР	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
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
358	Кисель из сока плодового 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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>35,47</b>	<b>36,4</b>	<b>138,37</b>	<b>1002,77</b>	<b>0,623</b>	<b>24,96</b>	<b>0,05</b>	<b>15,43</b>	<b>185,11</b>	<b>508,38</b>	<b>158,71</b>	<b>14,61</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>ОБЕД</b>														
	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
104	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
018	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
111	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
111	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
040	Компот из свежих плодов	200	0,4	0,2	54	110	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>28,16</b>	<b>42,15</b>	<b>117,79</b>	<b>938,92</b>	<b>0,523</b>	<b>24,54</b>	<b>0,27</b>	<b>8,3</b>	<b>193,14</b>	<b>457</b>	<b>141,84</b>	<b>9,15</b>

День: 4 – четверг; Неделя: первая

№ 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	Мg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
	Овощи (по сезону)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	0,1	1,7	30	14	0,5
11	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
227	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
303	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
ПР	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
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
389	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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>35,56</b>	<b>19,04</b>	<b>191,48</b>	<b>968,38</b>	<b>0,464</b>	<b>22,91</b>	<b>0,03</b>	<b>4,18</b>	<b>124,99</b>	<b>497,44</b>	<b>182,52</b>	<b>6,58</b>

День: 5 – пятница; Неделя: первая

№ 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	Мg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
	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
82	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
900	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
903	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
91	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
911	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
940	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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>30,88</b>	<b>31,12</b>	<b>146</b>	<b>969,05</b>	<b>0,433</b>	<b>30,83</b>	<b>0,088</b>	<b>5,14</b>	<b>146,99</b>	<b>413,85</b>	<b>179,6</b>	<b>12,64</b>

**Суббота первой недели**

№ 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	Мg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
	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
119	Суп с бобовыми	250	7,8	48	15,4	153	0,3	1	0	22,3	53,03	95,4	37,03	2,67
94	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
321	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
ПР	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
ПР	Хлеб пшеничный	54	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
382	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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>41,87</b>	<b>89,64</b>	<b>139,25</b>	<b>1067,9</b>	<b>0,86</b>	<b>49,02</b>	<b>0,151</b>	<b>95,3</b>	<b>440,69</b>	<b>529,85</b>	<b>200,05</b>	<b>12,83</b>

День: 6 – понедельник; Неделя: вторая

№ 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	Мg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
	Овощи (по сезону)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	0,1	1,7	30	14	0,5
119	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
119	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
119	Хлеб пшеничный	56	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
119	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
119	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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>28,55</b>	<b>16,0</b>	<b>140,74</b>	<b>815,97</b>	<b>0,439</b>	<b>34,7</b>	<b>0,018</b>	<b>3,47</b>	<b>129,37</b>	<b>372,04</b>	<b>172,59</b>	<b>8,25</b>

День: 7 – вторник; Неделя: вторая

№ реци.	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
<b>ОБЕД</b>														
	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
102	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
294	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
303	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
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
ПР	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
389	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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>34,54</b>	<b>30,92</b>	<b>150,65</b>	<b>1005,97</b>	<b>0,127</b>	<b>24,36</b>	<b>0,081</b>	<b>67,57</b>	<b>194,38</b>	<b>430,27</b>	<b>189,46</b>	<b>15,43</b>

День: 8 – среда; Неделя: вторая

№ реци.	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
<b>ОБЕД</b>														
	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
96	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
268	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
143	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
ПР	Хлеб пшеничный	54	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
ПР	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
342	Компот из свежих плодов	200	0,4	0,2	54	110	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>30,37</b>	<b>40,74</b>	<b>162,63</b>	<b>1014,1</b>	<b>0,539</b>	<b>36,39</b>	<b>0,062</b>	<b>10,76</b>	<b>146,4</b>	<b>494,07</b>	<b>166,74</b>	<b>9,02</b>

День: 9 – четверг; Неделя: вторая

№ п/п	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
<b>ОБЕД</b>														
	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
104	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
200	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
221	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
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
ПР	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
300	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8,0	2,8
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>30,86</b>	<b>32,04</b>	<b>116,07</b>	<b>851,1</b>	<b>0,43</b>	<b>51,78</b>	<b>0,1</b>	<b>5,73</b>	<b>232,57</b>	<b>386,08</b>	<b>158,35</b>	<b>8,76</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	Ca	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>													
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>33,62</b>	<b>27,63</b>	<b>144,9</b>	<b>960,97</b>	<b>0,543</b>	<b>49,23</b>	<b>0,06</b>	<b>11,02</b>	<b>270,36</b>	<b>634,3</b>	<b>174,5</b>	<b>9,1</b>

Суббота второй недели

№ 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	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
	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
115	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
108	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
103	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
111	Хлеб пшеничный	30	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
111	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
109	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8,0	2,8
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>28,46</b>	<b>30,09</b>	<b>128,31</b>	<b>888,95</b>	<b>0,368</b>	<b>17,2</b>	<b>0</b>	<b>6,03</b>	<b>111,0</b>	<b>386,76</b>	<b>153,68</b>	<b>10,8</b>
<b>ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:</b>			<b>394,05</b>	<b>426,79</b>	<b>1758,96</b>	<b>11637,35</b>	<b>6,052</b>	<b>440,98</b>	<b>6,5</b>	<b>241,21</b>	<b>2342,8</b>	<b>5663,8</b>	<b>2116,7</b>	<b>132,8</b>

при составлении меню была использована литература:

27



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

Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Таблицы 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» .

При приготовлении блюд используется йодированная соль.