

Согласовано:

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

В. В. Мизин

« » 2021 год

Согласовано :

Директор МБОУ школа № _____

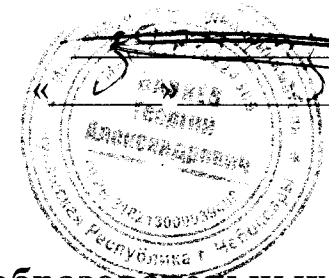
М.А. Мухомова
« » 2021 год

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Г.А. Базиев

« » 2021 год



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



г. Феодосия

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
ЗАВТРАК (1 смена)														
181	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
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1,0
3	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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Всего за завтрак:		20,75	27,54	89,37	685	0,18	3,48	0,263	1,35	416,97	432,6	59,75	3,32

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
ЗАВТРАК (1 смена)														
	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
234	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
312	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
ПР	Хлеб пшеничный	24	2,89	0,34	18,9	85,9	0,06	0	0	0	9,88	31,54	13,3	0,61
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
377	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
	Всего за завтрак:		20,76	19,62	90,43	572,35	0,322	23,89	0,01	3,34	143,77	335,64	102,05	4,48

День: 3 – среда; 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
ЗАВТРАК (1 смена)														
223	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
382	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
	Всего за завтрак:		29,97	23,88	52,95	524,48	0,175	3,24	0,133	0,65	391,3	455,8	68,9	3,56

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
ЗАВТРАК (1 смена)														
288	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
321	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
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,34	18,9	85,9	0,06	0	0	0	9,88	31,54	13,3	0,61
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
377	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

реп.	наименование блюда	порции				энергетическая ценность (ккал)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК (1 смена)														
	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
261	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
303	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
ПР	Хлеб пшеничный	24	2,89	0,34	18,9	85,9	0,06	0	0	0	9,88	31,54	13,3	0,61
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Всего за завтрак:		17,21	26,74	95,94	685,44	0,34	2,34	0,162	1,01	384,28	479,44	109,1	3,53

День: 6 – понедельник; Неделя: вторая

№ реп.	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
ЗАВТРАК (1 смена)														
204	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
09/210	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
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,2	2,4	3,0	0	0,02
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
78	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
	Всего за завтрак:		17,42	24,14	51,31	490,1	0,159	1,47	0,222	1,27	342,3	329,7	45,62	2,84

День: 7 – вторник ; 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	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК (1 смена)														
	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
239	Тефтели 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
312	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
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,34	18,9	85,9	0,06	0	0	0	9,88	31,54	13,3	0,61
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
377	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

День: 8 – среда; 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	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК (1 смена)														
222	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
379	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
	Всего за завтрак:		21,28	14,95	53,26	433,04	0,157	6,73	0,094	0,72	313,5	335,4	65,16	1,51

День: 9 – четверг; Неделя: вторая

№ реп.	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
ЗАВТРАК (1 смена)														
121	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
209/ 210	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
3	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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
376	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
	Всего за завтрак:		19,55	28,09	69,12	595	0,155	3,14	0,235	1,495	442,7	428,1	57,13	2,87

День: 10 – пятница; Неделя: вторая

№ 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	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК (1 смена)														
290	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
303	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
ПР	Хлеб пшеничный	24	2,89	0,34	18,9	85,9	0,06	0	0	0	9,88	31,54	13,3	0,61
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
377	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

При составлении меню была использована литература:

1. 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.
2. 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» .
3. 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.