

Согласовано:

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

В. В. Мизин

« » 2020 год



Согласовано :

Директор МБОУ школа № 7

Маша С.А. Хогаткина

« » 2020 год



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель Базнев Г.А.

Г.А. Базнев

« » 2020 год



Примерное циклическое меню:
горячее питание обучающихся в образовательных учреждениях
1-4 классы 1 смена - завтрак.

г. Феодосия

День: 1 – понедельник; Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
Завтрак																
21/181	Суп молочный с крупой или каша жидкая молочная	250/210	3,71	4,47	7,68	89	0,045	0,83	0,03	0,025	159,5	113,7	17,68	0,015		
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		
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		
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54	0,005	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15		
1Р	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48		
1Р	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46		
	Йогурт м.д.ж. 3,2 %	115	2,2	3,68	19	115	0	0	0,046	0,1	100	109	10	0,1		
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8		
	ИТОГО:		18,39	24,94	64,87	553,8	0,16	3,14	0,255	0,64	445,7	435	63,43	2,03		

День: 2 – вторник; Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
	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 рыбные с маслом	80/5	10,51	10,14	12,59	133,69	0,05	0,57	0,024	4,25		30,32	125,47	19,39	1,09	
112	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	
1Р	Хлеб пшеничный	24	2,89	0,34	18,9	85,9	0,06	0	0	0		9,88	31,54	13,3	0,61	
1Р	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	0		6	24,6	9,2	0,46	
177	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	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	0	0,2		16,0	11,0	9,0	2,20	
	ИТОГО:		20,04	22,78	98,55	582,04	0,332	33,87	0,024	5,33		125,39	305,21	295,61	6,47	

День: 3 – среда; Неделя: первая

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
Завтрак																
23	Запеканка из творога со сметаной	150/15	25,9	20,29	27,35	370,78	0,095	3,22	0,113	0,45	238,3	332,7	40,4	0,93		
79	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044	1,3	0,02	0	125,8	90	14	0,134		
	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:		29,47	23,37	53,1	518,38	0,169	14,52	0,133	0,65	380,1	433,7	63,4	3,26		

День: 4 – четверг; Неделя: первая

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
8	Птица отварная с маслом	80/5	17,62	18,03	0,345	231,4	0,048	3,76	0,06	0,244	45,36	99,5	4,32	1,19	
21	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	
19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46	
7	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	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,20	
	ИТОГО:		23,88	30,31	59,97	562,05	0,248	42,36	0,06	36,84	166,47	203,3	59,5	5,86	

День: 5 – пятница; Неделя: первая

№ ре- цеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
	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		
11	Биточки паровые с маслом сливочным	80/5	11,56	13,74	7,68	179,88	0,07	0,176	0,034	0,61	32,4	121,6	21,87	0,97		
03	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0,35	8,45	108,87	72	2,43		
19	Хлеб пшеничный	24	1,82	0,22	11,9	54,24	0,04	0	0	0	6,24	19,9	8,4	0,38		
19	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46		
76	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8		
	ИТОГО:		20,43	24,93	67,55	543,42	0,29	4,67	0,064	1,33	88,31	316,05	138	5,41		

День: 6 – понедельник; 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	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
04	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	Яйцо отварное	40	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		
19	Йогурт м.д.ж. 3,2 %	115	2,2	3,68	19	115	0	0	0,046	0,1	100	109	10	0,1		
19	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		
	ИТОГО:		19,62	27,82	70,31	605,1	0,159	1,47	0,268	1,37	442,31	438,7	55,62	2,94		

День: 7 – вторник; Неделя: вторая

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
	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
1/331	Тертели рыбные	80/30	10,26	9,4	13,79	180,78	0,09	1,6	0,02	4,33	76,42	151,34	24,28	0,73
12	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
13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48
14	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
17	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												
	ИТОГО:		18,07	20,43	76,58	549,63	0,34	24,25	0,05	4,88	162,42	328,52	98,21	3,85

День: 8 – среда; 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	Мg	Fe
Завтрак														
22	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	150/15	21,13	14,31	33,97	348,54	0,115	0,66	0,088	0,62	232,9	286,7	37,6	1,3
32	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	0,75	0,25	10,5	48	0,02	5,0	0	0,20	4,0	14,0	21,0	0,3
	ИТОГО:		25,96	18,1	62,05	515,14	0,195	7,26	0,112	0,82	389,1	425,3	79,9	2,08

День: 9 – четверг; Неделя: вторая

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
			Б	Ж	У												
Завтрак																	
21	Суп молочный с крупой	250	3,71	4,47	7,68	89	0,045	0,83	0,03	0,025	159,5	113,7	17,68	0,015			
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			
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			
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54	0,005	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15			
119	Йогурт м.д.ж. 3,2 %	115	2,2	3,68	19	115	0	0	0,046	0,1	100	109	10	0,1			
119	Хлеб пшеничный	30	2,89	0,34	18,9	85,9	0,06	0	0	0	9,88	31,54	13,3	0,61			
176	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			
	ИТОГО:		20,02	31,81	81,67	643,9	0,18	3,14	0,255	1,28	447,79	441,64	66,23	3,16			

День: 10 – пятница; Неделя: вторая

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
Завтрак																
10/3	Бройлер-цыпленок, тушеный в соусе	80/50	18,57	14,7	5,62	220,8	0,07	2,94	0,048	1,48	55,03	140,8	21,22	1,5		
03	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		
119	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,045	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69		
177	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	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,20		
	ИТОГО:		23,37	18,28	56,82	477,8	0,235	15,14	0,048	9,48	113,9	270,85	60,68	9,1		

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:			219,25	242,77	691,47	5551,26	2,31	150	1,269	65,62	2761,5	3598,3	980,6	44,16		
-------------------	--	--	--------	--------	--------	---------	------	-----	-------	-------	--------	--------	-------	-------	--	--

составлении меню была использована литература:

1. Сборник технических нормативов – «Сборник рецептов 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 организациям питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального» .

и при приготовлении блюд используется йодированная соль.



Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью 6 (шесть)) листов

ИП Базиев Г.А. *Г.А. Базиев*

Подпись _____ / _____

