

Согласовано:

Директор МБОУ школа № 7

Ирина А. Саиткина

« 11 »

01

февраль 2021 год



Утверждаю:

ИП Базиев Г.А.

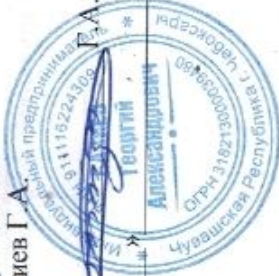
Г.А. Базиев

«

Теория

*

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

№ реп.	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
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		
ОБЕД (2 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		
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	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		
309	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		
ПР	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		
ПР	Хлеб пшеничный	42	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86		
389	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:		27,11	24,19	107,39	756,86	0,502	37,57	5,01	6,59	113,09	404,88	117,23	10,85		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,86	51,73	196,76	1441,86	0,682	41,05	5,273	7,94	530,06	837,48	176,98	14,17		

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 (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	
ОБЕД (2 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	
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	90	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	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 ржано-пшеничный	28	2,13	0,25	13,9	63,28	0,042	0	0	0		7,28	23,24	9,8	0,44	
ПР	Хлеб пшеничный	52	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0		13,78	35,53	18,55	0,86	
358	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	
	Всего за обед:		29,86	31,74	114,22	859,81	0,532	22,99	0,03	13,6		158,45	435,5	131,47	13,07	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,62	51,36	204,65	1432,16	0,854	46,88	0,04	16,94		302,22	771,14	233,52	17,55	

2

День: 3 – среда; 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 (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	
362	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	
ОБЕД (2 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	
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	
210	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	
342	Компот из свежих плодов	200	0,4	0,2	54	110	0,02	6,2	0	0,2		14	10	10	1,8	
	Всего за обед:		22,56	21,43	116,11	621,86	0,372	19,77	0,28	2,23		146,4	269,15	91,03	5,76	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,53	45,31	169,06	1146,34	0,547	23,01	0,413	2,88		537,7	724,95	159,93	9,32	

День: 4 – четверг; 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 (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		
ОБЕД (2 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		
111	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	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		
303	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		
ПР	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		
ПР	Хлеб пшеничный	52	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86		
389	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		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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	
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	
ОБЕД (2 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	
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	
291	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	
ПР	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	
ПР	Хлеб пшеничный	41	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0		13,78	35,53	18,55	0,86	
349	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	
	Всего за обед:		24,33	19,91	157,85	788,96	0,342	29,31	1,19	3,65		130,01	329,95	151,3	9,74	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,57	46,65	253,79	1474,4	0,682	31,65	1,352	4,66		514,29	809,39	260,4	13,27	

День: 6 – понедельник; Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б Ж У				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	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		
209/2 10	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		
378	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		
ОБЕД (2 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		
99	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		
289	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		
ПР	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		
ПР	Хлеб пшеничный	52	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86		
389	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		
	Всего за обед:		23,27	19,99	155,76	778,11	0,362	33,39	0,045	3,67	131,89	310,63	162,11	6,33		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,69	44,13	207,07	1268,21	0,521	34,86	0,267	4,94	474,2	640,33	207,73	9,17		

День: 7 – вторник ; Неделя: вторая

№ 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 (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
ОБЕД (2 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
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	80	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 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	52	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
ПР	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
349	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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,58	48,9	275,47	1627,24	1,79	59,28	0,111	63,91	340,2	745,21	318,78	15,29

День: 8 – среда; Неделя: вторая

№ 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 (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
ОБЕД (2 смена)														
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
268	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
143	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
ПР	Хлеб пшеничный	41	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
ПР	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
342	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
	Всего за обед:		55,87	32,1	150,6	893,51	0,472	37,88	0,016	10,02	138,11	391,4	162,4	8,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		77,15	47,05	203,88	1326,55	0,629	44,61	0,11	10,74	451,61	726,8	227,56	9,56

День: 9 – четверг; Неделя: вторая

№ 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 (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		
ОБЕД (2 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		
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		
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	2,6	83,1	60,21	30,98	1,21		
ПР	Хлеб пшеничный	52	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86		
ПР	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		
389	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		
	Всего за обед:		36,65	30,77	92,86	778,61	0,51	45,49	0,118	5,17	213,88	384,46	135,01	7,03		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,2	58,86	161,98	1373,61	0,665	48,63	0,353	6,665	656,58	812,56	192,14	9,9		

День: 10 – пятница; Неделя: вторая

№ 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 (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
ОБЕД (2 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
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
229	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
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	52	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
ПР	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
358	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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,98	43,09	238,27	1299,76	0,742	65,29	0,087	20,66	272,21	583,11	242,4	16,0
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		538,38	484,28	2053,4	13841,97	7,681	434,7	8,128	147,8	4371,4	7388,5	2260	125,95

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.

Day 2.4

И.И. Базнев Т.А.

Печатать № (Signature) Инициалы

Промито, промывовано и креплено

