Согласовано :
Директор МБОУ школа № 7
Директор Школа № 7 г. Феодосии Республики Крым
«11» 01 2021 год

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель Базиев Г.А.
Г.А. Базиев
«___» _____2021 год

ПРИМЕРНОЕ
цикличное меню на горячее питание учащихся льготных категорий в общеобразовательных учреждениях

г. Феодосия

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7 – 11 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
	Овощи (по сезону)	60	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	90	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	150	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
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		**32,71**	**30,02**	**140,77**	**961,27**	**0,623**	**55,06**	**5,59**	**7,48**	**151,76**	**497,73**	**154,62**	**14,39**

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
	Овощи (по сезону)	60	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	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	2,59	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	52	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
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		**35,47**	**36,4**	**138,37**	**1002,77**	**0,623**	**24,96**	**0,05**	**15,43**	**185,11**	**508,38**	**158,71**	**14,61**

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
	Овощи (по сезону)	60	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
213	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
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
342	Компот из свежих плодов	200	0,4	0,2	54	110	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		28,16	42,15	117,79	938,92	0,523	24,54	0,27	8,3	193,14	457	141,84	9,15

День: 4 – четверг; Неделя: первая

№ ец.	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
	ОБЕД													
	Овощи (по сезону)	60	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	90	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	150	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
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		35,56	19,04	191,48	968,38	0,464	22,91	0,03	4,18	124,99	497,44	182,52	6,58

День: 5 – пятница; Неделя: первая

№ ец.	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
	ОБЕД													
	Овощи (по сезону)	60	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
290	Бройлер-цыпленок, тушенный в соусе	80	11,94	10,12	3,51	153	0,05	2,09	0,038	0,98	39,87	93,53	15,1	1,01
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,81	5,1	29,46	182,88	0,07	0	0	0,56	13,04	84,13	18	1,42
	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
ПР	Хлеб пшеничный	52	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
349	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
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		30,88	31,12	146	969,05	0,433	30,83	0,088	5,14	146,99	413,85	179,6	12,64

Суббота первой недели

№ рец.	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
	ОБЕД													
	Овощи (по сезону)	60	1,52	9,54	7,62	108	0,05	3,82	0,05	0,62	32,04	55,14	34,14	0,62
19	Суп с бобовыми	250	7,8	48	15,4	153	0,3	1	0	22,3	53,03	95,4	37,03	2,67
4	Котлеты рубл.из птицы	80	15,86	21,34	16,22	253	0,2	0,9	0,05	68,3	58,58	78,5	22,2	3,62
21	Капуста тушеная	150	3,7	5,81	16,97	135,18	0,05	31,7	0	3,12	99,72	72,25	37,18	1,45
IP	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
IP	Хлеб пшеничный	54	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
82	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
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		**41,87**	**89,64**	**139,25**	**1067,9**	**0,86**	**49,02**	**0,151**	**95,3**	**440,69**	**529,85**	**200,05**	**12,83**

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
	Овощи (по сезону)	60	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	0,1	1,7	30	14	0,5
9	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
39	Рагу из птицы	150	15,25	9,4	32,2	274,8	0,096	5,42	0,018	0,44	41,7	157,8	48,64	1,78
P	Хлеб пшеничный	56	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
P	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
39	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
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		**28,55**	**16,0**	**140,74**	**815,97**	**0,439**	**34,7**	**0,018**	**3,47**	**129,37**	**372,04**	**172,59**	**8,25**

День: 7 – вторник; Неделя: вторая

№ ец.	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
	ОБЕД													
	Овощи (по сезону)	60	1,52	9,53	7,61	108	0,05	3,82	0,05	0,62	32,03	55,13	34,13	0,62
02	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
94	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
03	Каша вязкая ячневая	150	2,59	3,38	16,66	107,4	0,11	0	0	9,36	21,46	88,98	12,79	4,69
IP	Хлеб пшеничный	52	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
IP	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
89	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
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		34,54	30,92	150,65	1005,97	0,127	24,36	0,081	67,57	194,38	430,27	189,46	15,43

День: 8 – среда; Неделя: вторая

№ ец.	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
	ОБЕД													
	Овощи (по сезону)	60	1,52	9,53	7,61	108	0,05	3,82	0,05	0,62	32,03	55,13	34,13	0,62
6	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
58	Котлеты, биточки, шницели	80	14,78	14,33	12,28	240	0,056	0	0	3,34	8,9	194,55	30,56	2,66
43	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
P	Хлеб пшеничный	54	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
P	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
42	Компот из свежих плодов	200	0,4	0,2	54	110	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		30,37	40,74	162,63	1014,1	0,539	36,39	0,062	10,76	146,4	494,07	166,74	9,02

День: 9 – четверг; Неделя: вторая

№ ец.	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
						ОБЕД								
	Овощи (по сезону)	60	1,52	9,53	7,61	108	0,05	3,82	0,05	0,62	32,03	55,13	34,13	0,62
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
88	Птица отварная	80	11,74	12,91	0,24	164	0,02	1,18	0,05	0,51	28	83,5	10,14	0,95
21	Капуста тушеная	150	3,7	5,81	16,97	135,18	0,05	31,7	0	3,12	99,72	72,25	37,18	1,45
IP	Хлеб пшеничный	52	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
IP	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
89	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8,0	2,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		30,86	32,04	116,07	851,1	0,43	51,78	0,1	5,73	232,57	386,08	158,35	8,76

День: 10 – пятница; Неделя: вторая

№ рец.	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
	ОБЕД													
	Овощи (по сезону)	60	1,3	3,69	1,6	44,9	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25
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
29	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/50	16,14	8,63	5,7	174	0,15	9,68	0,01	8,07	55,43	249,3	55,92	1,16
312	Пюре картофельное	150	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
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
358	Кисель из сока плодового	200	0,2	0	29,9	118	0	4,4	0	0,2	22	18	6	0,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		33,62	27,63	144,9	960,97	0,543	49,23	0,06	11,02	270,36	634,3	174,5	9,1

Суббота второй недели

№ рец.	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
	ОБЕД													
1	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
15	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
68	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
03	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
ІР	Хлеб пшеничный	30	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
ІР	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
39	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8,0	2,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		28,46	30,09	128,31	888,95	0,368	17,2	0	6,03	111,0	386,76	153,68	10,8
	ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:		394,05	426,79	1758,96	11637,35	6,052	440,98	6,5	241,21	2342,8	5663,8	2116,7	132,8

составлении меню была использована литература:

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.
блицы химического состава и калорийности российских продуктов питания:
правочник. – М.: ДеЛи принт, 2008. – 276стр.

Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.5.2409 – 08 « Санитарно – эпидемиологические требования к организации тания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального» .

и приготовлении блюд используется йодированная соль.

5517,526

80/50

Прошито, пронумеровано и скреплено

печатью 8 (Восемь) листов

ИП Базиев Г.А.

Подпись Базиев Г.А.