

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ

*Лицей «Восток»
средняя школа № 11. А. Шолова*

Сакского района Республики Крым

«01» сентября 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

Высоцкая Оксана Александровна

О.А.Высоцкая

«01» сентября 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ

циклическое меню для горячего питания

учащихся 5-11 классов льготных категорий (детей – инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья, детей из малоимущих и многодетных семей) в общеобразовательных учреждениях

Сакского района Республики Крым

(завтрак)

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ 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	Mg	Fe
182	Каша жидк мол.пшеничн.	205	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	58	1,69	138,1	184,37	47,6	1,23
1	Хлеб с маслом сливочным	40	2,36	7,49	18,89	136	0,03		40	0,4	8,4	22,5	4,2	0,35
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,26	152,2	124,6	21,34	0,48
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО :	545	14,35	23,15	83,32	586,6	0,3	12,76	122,4	2,55	314,7	342,47	82,14	4,26

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ 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	Mg	Fe
71	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54
270	Котлеты московские с соусом	71	5,54	10,89	6,2	146	0,04	0,5	11,1	1,2	99,08	58,75	10,34	0,99
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	1,4
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ИТОГО :	556	14,37	18,99	80,48	551,48	0,29	16,93	16,1	2,6	177,38	218,35	76,54	3,81

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
-----------	-----------------------------------	-----------------	------------------	--	--	----------------------------	---------------	--	--	--	------------------------------	--	--	--

			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
182	Каша жидкая молочная	205	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	58	1,69	138,1	184,37	47,6	1,23
3	Хлеб с маслом сли- вочным и сыром	50	5,69	10,49	18,89	172	0,04	0,1	66	0,44	96,4	72,5	7,95	0,45
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Кондитерские изделия	20	1,35	1,5	14,42	77	0,03		8		3,9	15	6,5	0,28
	ИТОГО :	520	16,99	24,03	99,85	664,14	0,29	1,3	132	2,52	256,4	300,77	73,35	2,54

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ рец.	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	Р	Mg	Fe
71	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54
294	Котлета куриная	50	8,72	8,38	8,14	143	0,1	0,45	26,9	34,2	29,89	40	11,1	1,8
203	Макароны с маслом	155	5,64	6	31,47	202,24	0,07	0,2	20	1,35	12,54	38,82	8,4	0,84
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ИТОГО :	530	18,84	15,06	79,88	531,38	0,28	11,18	46,9	36,36	74,23	147,92	52	4,46

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ рец.	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	Р	Mg	Fe
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	150	21,16	18,4	42,2	419	0,1	0,49	108	0,8	229	292	38,2	1,4
1	Хлеб с маслом сливочным	35	7,92	5,11	13,8	109,7	0,03		26,5	0,46	8,14	26,7	9,4	0,29
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28

338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО :	500	29,55	23,93	80,8	635,7	0,15	10,52	134,5	1,46	264,24	332,5	58	4,17

День:6-понедельник

Неделя: вторая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ 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	Mg	Fe
182	Каша жидкая молочная	205	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	58	1,69	138,1	184,37	47,6	1,23
1	Хлеб с маслом сливочным	40	2,36	7,49	18,89	136	0,03		40	0,4	8,4	22,5	4,2	0,35
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,26	152,2	124,6	21,34	0,48
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО :	545	14,35	23,15	83,32	586,6	0,3	12,76	122,4	2,55	314,7	342,47	82,14	4,26

День:7- вторник

Неделя: вторая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ 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	Mg	Fe
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3		3	17,3	16,7	17	0,3
294	Котлета куриная	50	8,72	8,38	8,14	143	0,1	0,45	26,9	34,2	29,89	40	11,1	1,8
204	Макароны с маслом и сыр	165	8,96	9	31,5	238,2	0,07	0,1	46	1,35	100	88,7	12,1	1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ИТОГО :	520	20,92	19,60	72,93	547,34	0,21	11,88	72,90	38,94	165,19	174,30	51,50	3,68

День:8- среда

Неделя: вторая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ 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	Mg	Fe
182	Каша жидкая молочная	205	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	58	1,69	138,1	184,37	47,6	1,23
3	Хлеб с маслом сли- вочным и сыром	50	5,69	10,49	18,89	172	0,04	0,1	66	0,44	96,4	72,5	7,95	0,45
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Кондитерские изделия	20	1,35	1,5	14,42	77	0,03		8		3,9	15	6,5	0,28
	ИТОГО :	520	16,99	24,03	99,85	664,14	0,29	1,3	132	2,52	256,4	300,77	73,35	2,54

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ 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	Mg	Fe
71	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54
235	Шницель рыбный	50	6,92	7,67	4,57	115	0,03	2,05	28	2,9	35,69	110,39	19,39	1,54
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	1,4
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ИТОГО :	525	14,76	15,71	72,84	493,14	0,29	18,48	33	3,91	112,49	268,49	84,89	4,76

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энергетичес	Витамины (мг)	Минеральные вещества
---	-------------	-------	------------------	-------------	---------------	----------------------

рец.	наименование блюда	порции					какая ценность (ккал)	(мг)							
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3			3	17,3	16,7	17	0,3
278	Тефтели из говядины	110	8,13	9,01	10,72	157	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,8	19,8	0,88	
305	Рис с овощами	150	3,78	7,78	39,29	242	0,03			0,6	17,04	82,38	27,8	0,5	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6	
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	ИТОГО :	595	17,52	19,31	97,79	635,28	0,16	12,11	35,75	4,93	99,48	251,88	85,8	2,56	

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	5365	179,3	208,34	851,9	5914,3	2,57	109,32	849,25	98,41	1953,3	2687,4	721,07	37,15

Наименование сборника рецептов :

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Де Ли принт ,2011.-544 с.

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

Директор ИП Высоцкая О.А.

О.А.Высоцкая

