

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник территориального отдела по г. Евпатория
Межрегионального управления Роспотребнадзора по
Республике Крым и г. Севастополь

_____ С.С. Ткачев

« УТВЕРЖДАЮ »

Директор ООО « АТЛАНТА»

В.В.Доценко

«СОГЛАСОВАНО »

Директор МБОУ «СШ № 16»

_____ Донцова О.А.

ПРИМЕРНОЕ

циклическое меню для одноразового питания (обед)

учащихся льготных категорий (сирот и детей оставшихся без попечения
родителей) 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях

2020г

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	-	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,3	15,75	0,55
288	Птица (курица отварная)	100	21,67	13,33	-	206,67	0,04	-	20,0	0,17	40,0	143,3	20,0	2,0
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,0	4,24	24,56	152,4	0,08	0	0	0	15,65	100,95	21,6	1,7
389	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,60	0,2	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	53,75	0,005	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0	0	40,0	0,10	2,40	3,0	0	0
338	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	94,51	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
410	Ватрушка из дрожжевого теста	75	9,22	5,48	29,18	202,0	0,08	0,04	34,0	-	50,8	90,2	21,6	0,9

	с фаршем творожным													
	ИТОГО:		49,1	44,93	148,71	1194,62	0,565	39,5	133	4,21	354,15	745,87	166,8	10,68

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
59	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,90	0,05	6,95	-	2,49	21,19	33,98	24,0	1,32
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,6	-	2,43	43,25	188,3	27,5	0,83
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,0	0,05	3,73	5,82	-	39,07	162,19	48,53	0,85
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,0	0,6	2,61	61,5	19,0	0,53
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100,0	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03 5	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
16	Ветчина варено- копченая	20	4,52	4,18	0	56,0	0	0	0,52	0	2,4	53,6	7,0	0

	(порциями)													
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	53,75	0,00 5	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0	0	40,0	0,10	2,40	3,0	0	0
406	Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем яблочным	75	4,1	3,87	34,43	189,0	0,07	0,35	12,08	0	15,77	42,51	15,92	1,33
	ИТОГО:		33,38	38,91	150,57	1092,43	0,39	131,74	124,42	6,52	296,22	682,01	175,47	9,20

День: 3 - среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ 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
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	-	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52
96	Рассольник ленинградский с крупой пшеничной	250	2,2	5,2	15,6	117,9	0,15	14,3	-	2,43	16,55	34,95	28,0	1,03
250	Бефстроганов	100	15,2	23,10	5,12	290,0	0,05	0,74	32,8	0,08	43,32	171,15	22,45	2,4

303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42
389	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,60	0,2	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	53,75	0,005	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0	0	40,0	0,10	2,40	3,0	0	0
410	Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем творожным	75	9,22	5,48	29,18	202,0	0,08	0,04	34,0	-	50,8	90,2	21,6	0,9
ИТОГО:			40,93	57,34	128,69	1194,31	0,685	43,59	145,8	5,82	324,32	585,26	189,93	11,68

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ 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
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,21	103,9	0,02	6,44	-	-	29,27	31,81	16,83	1,48
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
289	Рагу из курицы	175	12,56	11,72	15,2	217,0	0,07	11,33	14,6	0	36,8	102,8	38,7	1,92

349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
338	Бананы	100	1,5	0,51	21,0	94,5	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	70	10,23	7,74	19,6	189	0,042	0,33	45,5	0	136,91	150,61	18,59	0,45
406	Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем яблочным	75	4,1	3,87	34,43	189,0	0,07	0,35	12,08	0	15,77	42,51	15,92	1,33
	ИТОГО:		39,36	36,19	197,35	1272,93	0,47	35,08	72,18	3,67	287,87	599,33	219,89	10,03

День: 5 – пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ 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

53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,3	72,9	0,05	6,9	-	-	28,33	41,6	18,4	2,95
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	103,75	0,05	10,3	-	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
240	Фрикадельки рыбные с маслом	110	11,84	8,64	5,14	158,0	0,1	0,52	58,6	0	42,94	162,06	35,76	0,98
310	Картофель отварной	150	3,0	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75	-	0,15	18,0	81,0	33,0	1,2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
410	Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем творожным	75	9,22	5,48	29,18	202,0	0,08	0,04	34,0	-	50,8	90,2	21,6	0,9
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	53,75	0,005	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0	0	40,0	0,10	2,40	3,0	0	0
	ИТОГО:		35,1	36,17	130,5	1004,64	0,505	41,42	171,6	3,35	329,12	570,09	160,41	9,0

День: 6 – понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	-	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,6	-	2,43	43,25	188,3	27,5	0,83
294/ 330	Котлеты из курицы с соусом сметанным	120	12,51	14,78	15,02	243,0	0,09	0,68	55,65	0,45	56,01	70,23	18,12	1,38
309	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,51	26,44	168,45	0,06	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0,1	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
338	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	94,51	0,04	10,0	-	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	70	10,23	7,74	19,6	189	0,042	0,33	45,5	0	136,91	150,61	18,59	0,45
406	Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем яблочным	75	4,1	3,87	34,43	189,0	0,07	0,35	12,08	0	15,77	42,51	15,92	1,33
	ИТОГО:		41,43	40,61	193,56	1306,43	0,472	47,26	113,23	8,26	342,92	606,67	167,37	8,27

День: 7 - вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,52	5,13	13,18	105,01	0,06	5,1	-	3,04	37,64	56,5	39,5	1,06
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	96,4	0,05	10,3	-	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
227	Рыба припущенная с соусом	120	13,41	2,97	3,135	93,0	0,08	0,65	22,05	0	22,08	154,74	22,08	0,75
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0	0	40,0	0,10	2,40	3,0	0	0
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	53,75	0,005	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15
406	Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста	75	4,1	3,87	34,43	189,0	0,07	0,35	12,08	0	15,77	42,51	15,92	1,33

	с фаршем яблочным													
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,035	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:		32,88	34,64	169,55	1119,63	0,53	37,57	113,13	6,7	294,97	507,56	176,85	9,37

День: 8 - среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,21	103,9	0,02	6,44	-	-	29,27	31,81	16,83	1,48
98	Суп крестьянский с крупой (перловой)	250	2,7	2,78	14,58	90,68	0,06	10,0	-	-	49,25	222,5	26,5	0,78
259	Жаркое по- домашнему из говядины	175	16,2	18,09	16,58	295,0	0,12	6,76	0	0	30,50	205,75	42,48	3,86
342	Компот из свежих плодов	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	53,75	0,005	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15

14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0	0	40,0	0,10	2,40	3,0	0	0
410	Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем творожным	75	9,22	5,48	29,18	202,0	0,08	0,04	34,0	-	50,8	90,2	21,6	0,9
	ИТОГО:		36,77	44,86	128,98	1064,37	0,36	24,25	113,0	0,80	322,20	692,46	134,40	9,58

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ 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
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	-	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52
102	Суп картофельный с горохом	250	4,9	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
280	Фрикадельки из говядины в соусе	105	21,32	9,93	0,87	178,13	0,08	1,0	20,0	1,20	14,74	219,3	26,9	3,34
303	Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,02	0	0	0	4,13	55,58	18,0	0,37
289	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,60	0,2	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24

15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	53,75	0,005	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0	0	40,0	0,10	2,40	3,0	0	0
338	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	94,51	0,04	10,0	-	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
410	Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем творожным	75	9,22	5,48	29,18	202,0	0,08	0,04	34,0	-	50,8	90,2	21,6	0,9
ПР	Зефир	40	0,25	0	0,32	129,01	0	0	0	0	10,72	5,28	2,72	0,48
	ИТОГО:		49,48	43,96	155,44	1341,04	0,655	45,38	133,0	7,36	335,07	716,28	195,32	12,45

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ 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
52	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	6,65	-	-	35,47	40,63	20,69	1,33
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83

240	Фрикадельки рыбные с маслом	110	11,84	8,64	5,14	158,0	0,1	0,52	58,6	0	42,94	162,06	35,76	0,98
310	Картофель отварной	150	3,0	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75	-	0,15	18,0	81,0	33,0	1,2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
342	Компот из свежих плодов	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
338	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	94,51	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
410	Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем творожным	75	9,22	5,48	29,18	202,0	0,08	0,04	34,0	-	50,8	90,2	21,6	0,9
	ИТОГО:		32,75	27,01	152,71	997,31	0,54	58,34	92,60	3,55	217,17	513,52	196,99	8,25

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.-544с.

Директор ООО « АТЛАНТА »

В. В. Доценко

	Б	Ж	У	Э.ц.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 1	49,1	44,93	148,71	1194,62	0,565	39,5	133	4,21	354,15	745,87	166,8	10,68
День 2	33,38	38,91	150,57	1092,43	0,39	131,74	124,42	6,52	296,22	682,01	175,47	9,20
День 3	40,93	57,34	128,69	1194,31	0,685	43,59	145,8	5,82	324,32	585,26	189,93	11,68
День 4	39,36	36,19	197,35	1272,93	0,47	35,08	72,18	3,67	287,87	599,33	219,89	10,03
День 5	35,1	36,17	130,5	1004,64	0,505	41,42	171,6	3,35	329,12	570,09	160,41	9,0
День 6	41,43	40,61	193,56	1306,43	0,472	47,26	113,23	8,26	342,92	606,67	167,37	8,27
День 7	32,88	34,64	169,55	1119,63	0,53	37,57	113,13	6,7	294,97	507,56	176,85	9,37
День 8	36,77	44,86	128,98	1064,37	0,36	24,25	113,0	0,80	322,20	692,46	134,40	9,58
День 9	49,48	43,96	155,44	1341,04	0,655	45,38	133,0	7,36	335,07	716,28	195,32	12,45
День 10	32,75	27,01	152,71	997,31	0,54	58,34	92,60	3,55	217,17	513,52	196,99	8,25
Итого:	391,18	404,62	1556,06	11587,71	5,17	504,13	1211,96	50,24	3104,01	6219,05	1783,43	98,51