

«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 »

_____ О.А.Донцова

ПРИМЕРНОЕ
циклическое меню для одноразового питания
учащихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях
(завтрак)

2020г.

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масс а порци и | Пищевые вещества | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|--------------------------------------|-------------------------|------------------|--------------|--------------|--|---------------|-------------|---------------|------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 174 | Каша вязкая молочная рисовая | 1/210 | 6,0 | 10,9 | 43 | 294,0 | 0,06 | 0,96 | 54,8 | 2,0 | 150,72 | 235,68 | 71,32 | 1,86 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 1/40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,0 | 0,034 | 0 | 40,0 | 0 | 8,4 | 22,5 | 4,2 | 0,35 |
| 15 | Сыр порциями | 1/20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,0 | 0,007 | 0,14 | 52,0 | 0 | 176,0 | 100,0 | 7,0 | 0,2 |
| 382 | Какао с молоком | 1/200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 0,056 | 1,59 | 24,40 | 0 | 152,2 | 124,6 | 21,3 | 0,48 |
| | ИТОГО: | | 17,08 | 27,83 | 75,47 | 620,6 | 0,16 | 2,69 | 171,20 | 2,0 | 487,32 | 487,78 | 103,82 | 2,89 |

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерге тическ ая ценнос ть (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|--|-----------------|------------------|--------------|-------------|--|---------------|-------------|---------------|------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 223 | Запеканка из творога с молоком сгущённым | 125/50 | 25,58 | 19,35 | 49,0 | 472,50 | 0,11 | 0,83 | 113,75 | 0 | 342,28 | 376,53 | 46,48 | 1,13 |
| 379 | Напиток кофейный на молоке | 1/200 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 155,20 | 0,03 | 1,47 | 0 | 0 | 158,67 | 132,0 | 29,33 | 2,40 |
| 338 | Яблоки свежие | 1/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 10,0 | 0 | 0,2 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,2 |
| | ИТОГО : | | 29,58 | 22,42 | 88,0 | 672,10 | 0,17 | 12,3 | 113,75 | 0,2 | 516,95 | 519,53 | 84,81 | 5,73 |

День: 3 - среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|---------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|--|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 268/ 331 | Котлеты с соусом | 1/80 | 8,05 | 9,19 | 8,6 | 151,0 | 0,04 | 0,4 | 10,1 | 0 | 13,98 | 92,19 | 18,24 | 1,45 |
| 303 | Каша вязкая пшеничная | 1/150 | 4,0 | 4,24 | 24,56 | 152,4 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 15,65 | 100,95 | 21,6 | 1,7 |
| 70 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 50 | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 5,0 | 0,01 | 1,75 | 0 | 0 | 8,63 | 12,0 | 7,0 | 0,3 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| 209 | Яйцо вареное | 1шт. | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63,0 | 0,03 | 0 | 100,0 | 0 | 22,0 | 76,8 | 4,8 | 1,0 |
| 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 |
| | ИТОГО: | | 20,06 | 18,54 | 76,66 | 556,14 | 0,20 | 3,05 | 110,1 | 0,39 | 81,34 | 312,44 | 66,68 | 5,73 |

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порци и | Пищевые вещества | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|-----------------------------------|---------------------|------------------|--------------|--------------|--|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 239/ 331 | Тефтели рыбные с соусом | 1/120 | 9,92 | 7,97 | 2,63 | 183,0 | 0,09 | 1,73 | 22,2 | 0 | 76,58 | 146,85 | 10,85 | 0,75 |
| 303 | Каша вязкая рисовая | 1/150 | 2,56 | 4,17 | 26,57 | 154,05 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4,13 | 55,58 | 18,0 | 0,37 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| 45 | Овощи | 1/60 | 0,79 | 1,96 | 3,88 | 36,24 | 0,01 | 10,26 | 0 | 0,06 | 14,99 | 16,98 | 9,3 | 0,28 |
| 389 | Сок | 1/200 | 1,0 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0,02 2 | 4,0 | 0 | 0 | 14,0 | 14,0 | 10,0 | 2,8 |
| ПР | Зефир | 25 | 0,17 | 0 | 20,0 | 80,65 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,7 | 3,3 | 1,7 | 0,3 |
| | ИТОГО: | | 16,81 | 14,40 | 87,77 | 608,88 | 0,17 | 15,99 | 22,20 | 0,45 | 123,30 | 262,81 | 59,75 | 4,83 |

День: 5 – пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|--------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|--|---------------|--------------|--------------|-------------|------------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 268/ 331 | Биточки с соусом | 1/80 | 8,05 | 9,19 | 8,6 | 151,0 | 0,04 | 0,4 | 10,1 | 0 | 13,98 | 92,19 | 18,24 | 1,45 |
| 303 | Каша вязкая гречневая | 1/150 | 4,58 | 5,01 | 20,52 | 145,5 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 8,45 | 108,84 | 72,03 | 2,42 |
| 45 | Овощи | 1/60 | 0,79 | 1,96 | 3,88 | 36,24 | 0,01 | 10,26 | 0 | 0,06 | 14,99 | 16,98 | 9,3 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| 376 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40,0 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 13,62 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| 338 | Бананы | 100 | 1,51 | 0,51 | 21,0 | 94,5 | 0,4 | 10,0 | 0 | 0,4 | 8,0 | 28,0 | 42,0 | 0,6 |
| | ИТОГО: | | 17,83 | 16,97 | 77,96 | 537,38 | 0,60 | 20,93 | 10,10 | 0,85 | 65,94 | 294,24 | 163,2 | 7,21 |

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|---|-----------------|------------------|--------------|-------------|--|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 173 | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев | 200/10 | 8,31 | 13,12 | 37,63 | 303 | 0,18 | 0,96 | 54,8 | 0,86 | 149,62 | 234,98 | 70,82 | 1,73 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 1/40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,0 | 0,034 | 0 | 40,0 | 0 | 8,4 | 22,5 | 4,2 | 0,35 |
| 15 | Сыр порциями | 1/20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,0 | 0,007 | 0,14 | 52,0 | 0 | 176,0 | 100,0 | 7,0 | 0,2 |
| 382 | Какао с молоком | 1/200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 0,056 | 1,59 | 24,40 | 0 | 152,2 | 124,6 | 21,3 | 0,48 |
| | ИТОГО: | | 19,39 | 30,05 | 70,1 | 629,6 | 0,28 | 2,69 | 171,2 | 0,86 | 486,22 | 482,08 | 103,32 | 2,76 |

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

| № реп | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетич еская ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------|--|-----------------|------------------|--------------|--------------|--|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 209 | Яйцо вареное | 1 шт. | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63,0 | 0,03 | 0 | 100,0 | 0 | 22,0 | 76,8 | 4,8 | 1,0 |
| 203 | Макароны отварные с сыром | 1/125 | 8,46 | 9,95 | 21,32 | 209,0 | 0,05 | 0,14 | 0 | 0 | 16,18 | 42,4 | 14,45 | 0,86 |
| 70 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 50 | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 5,0 | 0,01 | 1,75 | 0,0 | 0,0 | 11,5 | 12,0 | 7,0 | 0,30 |
| 243 | Сосиски (сардельки, колбаса) отварные | 1/50 | 5,55 | 15,55 | 0,25 | 164,0 | 0,09 | 0 | 20 | 0,3 | 18,5 | 81 | 10 | 0,9 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| 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 |
| | ИТОГО: | | 22,02 | 30,61 | 65,07 | 625,74 | 0,22 | 2,79 | 120,0 | 0,69 | 89,26 | 242,70 | 51,29 | 4,34 |

День: 8 - среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|--------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|--|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 290 | Птица тушеная в соусе | 1/100 | 13,28 | 10,84 | 2,90 | 162,0 | 0,04 | 0,35 | 30,1 | 0 | 29,52 | 76,93 | 14,06 | 0,61 |
| 303 | Каша вязкая гречневая | 1/150 | 4,58 | 5,01 | 20,52 | 145,5 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 8,45 | 108,84 | 72,03 | 2,42 |
| 45 | Овощи | 1/60 | 0,79 | 1,96 | 3,88 | 36,24 | 0,01 | 10,26 | 0 | 0,06 | 14,99 | 16,98 | 9,3 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| 352 | Кисель из яблок | 1/200 | 0,24 | 0,12 | 35,76 | 145,08 | 0 | 80,0 | 0 | 0,18 | 8,20 | 6,42 | 0,96 | 0,28 |
| | ИТОГО: | | 21,26 | 18,23 | 77,55 | 558,96 | 0,20 | 90,61 | 30,1 | 0,63 | 68,06 | 235,27 | 106,25 | 3,92 |

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерге тическ ая ценнос ть (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|--|-----------------|------------------|--------------|--------------|--|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 223 | Запеканка из творога с молоком сгущённым | 125/50 | 25,58 | 19,35 | 49,0 | 472,50 | 0,11 | 0,83 | 113,75 | 0 | 342,28 | 376,53 | 46,48 | 1,13 |
| 382 | Какао с молоком | 1/200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 0,056 | 1,59 | 24,40 | 0 | 152,2 | 124,6 | 21,3 | 0,48 |
| 338 | Яблоки свежие | 1/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 10,0 | 0 | 0,2 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,2 |
| | ИТОГО : | | 30,06 | 23,29 | 76,38 | 635,50 | 0,20 | 12,42 | 138,15 | 0,20 | 510,48 | 512,13 | 76,78 | 3,81 |

День: 10 - пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетич еская ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|--------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|--|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 268 | Биточки с соусом | 1/80 | 8,05 | 9,19 | 8,6 | 151,0 | 0,04 | 0,4 | 10,1 | 0 | 13,98 | 92,19 | 18,24 | 1,45 |
| 312 | Пюре картофельное | 1/150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 0,15 | 18,16 | 0 | 0,06 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| 45 | Овощи | 1/60 | 0,79 | 1,96 | 3,88 | 36,24 | 0,01 | 10,26 | 0 | 0,06 | 14,99 | 16,98 | 9,3 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| 352 | Кисель из яблок | 1/200 | 0,24 | 0,12 | 35,76 | 145,08 | 0 | 80,0 | 0 | 0,18 | 8,20 | 6,42 | 0,96 | 0,28 |
| 338 | Бананы | 100 | 1,51 | 0,51 | 21,0 | 94,5 | 0,4 | 10,0 | 0 | 0,4 | 8,0 | 28,0 | 42,0 | 0,6 |
| | ИТОГО: | | 16,02 | 16,88 | 104,17 | 634,21 | 0,63 | 118,82 | 10,10 | 1,09 | 89,05 | 256,29 | 108,15 | 3,95 |

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.

Директор ООО «АТЛАНТА»

В. В. Доценко

| | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ц. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|-------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| День 1 | 17,08 | 27,83 | 75,47 | 620,6 | 0,16 | 2,69 | 171,2 | 2 | 487,3 | 487,8 | 103,8 | 2,89 |
| День 2 | 29,58 | 22,42 | 88 | 672,1 | 0,17 | 12,3 | 113,8 | 0,2 | 517 | 519,5 | 84,81 | 5,73 |
| День 3 | 20,06 | 18,54 | 76,66 | 556,1 | 0,2 | 3,05 | 110,1 | 0,39 | 81,34 | 312,4 | 66,68 | 5,73 |
| День 4 | 16,81 | 14,4 | 87,77 | 608,9 | 0,17 | 15,99 | 22,2 | 0,45 | 123,3 | 262,8 | 59,75 | 4,83 |
| День 5 | 17,83 | 16,97 | 77,96 | 537,4 | 0,6 | 20,93 | 10,1 | 0,85 | 65,94 | 294,2 | 163,2 | 7,21 |
| День 6 | 19,39 | 30,05 | 70,1 | 629,6 | 0,28 | 2,69 | 171,2 | 0,86 | 486,2 | 482,1 | 103,3 | 2,76 |
| День 7 | 22,02 | 30,61 | 65,07 | 625,7 | 0,22 | 2,79 | 120 | 0,69 | 89,26 | 242,7 | 51,29 | 4,34 |
| День 8 | 21,26 | 18,23 | 77,55 | 559 | 0,2 | 90,61 | 30,1 | 0,63 | 68,06 | 235,3 | 106,3 | 3,92 |
| День 9 | 30,06 | 23,29 | 76,38 | 635,5 | 0,2 | 12,42 | 138,2 | 0,2 | 510,5 | 512,1 | 76,78 | 3,81 |
| День 10 | 16,02 | 16,88 | 104,2 | 634,2 | 0,63 | 118,8 | 10,1 | 1,09 | 89,05 | 256,3 | 108,2 | 3,95 |
| Итого: | 210,11 | 219,22 | 799,13 | 6079,11 | 2,83 | 282,29 | 896,90 | 7,36 | 2517,92 | 3605,27 | 924,05 | 45,17 |