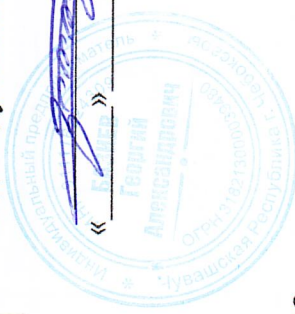


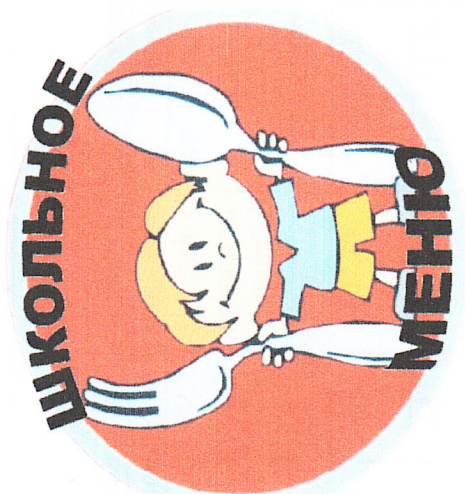
Согласовано:
Директор МБОУ школа № _____
_____ 2022 год



С. Карото
Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
« _____ » _____ 2022 год
Г.А. Базиев



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



Г. Феодосия

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 11 – 18 ЛЕТ
(Завтрак, обед)

ДЕНЬ: 1- понедельник; НЕДЕЛЯ: первая

№ реч.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	0,058	0,52	133,77	118,2	20,3	0,47
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,059	0,49	139,2	96	9,45	0,49
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:	450	12,11	19,02	60,81	464	0,12	3,48	0,117	1,01	288,97	222,2	35,75	1,76

ДЕНЬ: 1- понедельник; НЕДЕЛЯ: первая

№ реч.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
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	50	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	100	6,6	5,42	31,7	202,1	0,07	0	0	1,16	5,83	44,6	25,3	1,33
349	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	35	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
	ИТОГО:	635	25,97	19,84	105,84	720,93	0,45	37,97	5,54	6,97	106,86	383,6	100,3	8,54

ДЕНЬ: 2- вторник; НЕДЕЛЯ: первая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
234	Котлета рыбная	50	6,5	4,6	7,9	0,02	0,18	0,021	2,98	32,7	119,88	26,9	1,02			
312	Шюре картофельное	100	2,04	3,2	13,6	0,09	12,11	0	0,12	24,65	57,73	18,5	0,67			
ПР	Хлеб пшеничный	24	2,28	0,27	14,9	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48			
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8			
	ИТОГО:	374	11,02	8,07	50	0,16	14,49	0,021	3,1	81,15	210,51	61,9	2,97			

ДЕНЬ: 2- вторник; НЕДЕЛЯ: первая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ОБЕД																
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,05			
260	Гуляш из куриного филе	50	8,03	7,6	7,4	0,1	0,45	0,03	34,2	29,29	39,3	11,1	2,1			
303	Каша вязкая пшеничная	100	2,89	2,6	15,23	0,04	0	0	0,28	6,52	42,7	9	0,71			
349	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7			
ПР	Хлеб пшеничный	52	5,32	0,63	34,79	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12			
	ИТОГО:	652	22,39	16,19	105,96	0,49	7	0,03	37,42	129,16	251,64	97,64	6,68			

ДЕНЬ: 3 - среда; НЕДЕЛЯ: первая

№ рсч.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
З А В Т Р А К																								
223	Запеканка из творога	110	20	13,01	29,1	296	0,08	0,62	0,014	0,03	30	8,4	12,6	0,18										
382	Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,48										
	ИТОГО:	290	24,08	16,55	46,68	414,6	0,14	2,22	0,038	0,03	182,2	133	33,9	0,66										

ДЕНЬ: 3 - среда; НЕДЕЛЯ: первая

№ рсч.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
О Б Е Д																								
101	Суп картофельный с рисом	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	1,23	26,7	56	22,8	0										
213	Омлет жареным картофелем	150	12,74	28,82	18,92	387	0,16	5,64	0,22	6,2	88,28	222,7	30,8	2,79										
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	10	10	1,8										
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										
	ИТОГО:	652	20,19	32,36	93,7	745,55	0,372	14,79	0,22	7,51	147,36	346,8	88,1	5,71										

ДЕНЬ: 4 - четверг; НЕДЕЛЯ: первая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
288	Птица отварная	50	11,74	12,91	0,24	164	0,02	1,18	0,049	0,51	28	83,5	10,14	0,95
321	Капуста тушёная	100	2	3,6	10,6	83	0,03	16,6	0	1	56	40	20	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	37	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,04	33,2	14	0,64
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:	387	16,98	16,87	44,32	393,4	0,11	19,98	0,049	1,51	110,04	164,7	50,14	2,99

ДЕНЬ: 4 - четверг; НЕДЕЛЯ: первая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13	117	0,055	0,95	0	2,63	27,3	36,78	15,23	0,73
227	Рыба припущенная	50	10,12	4,75	0,43	81	0,03	1,47	0,023	1,73	22,16	92,67	11,17	0,3
303	Каша вязкая рисовая	100	2,76	5,17	23,44	127,98	0,25	0	0	0,16	3,19	47,18	15,23	0,16
ПР	Хлеб пшеничный	48	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
349	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	ИТОГО:	648	21,25	15,72	103,67	616,98	0,465	3,15	0,023	5,03	103,33	258,17	83,59	3,01

ДЕНЬ: 5 - пятница; НЕДЕЛЯ: первая

№ реч.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)															
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe													
ЗАВТРАК																											
261	Печень, тушенная в соусе	50	9,3	5,78	2,9	78,6	0,9	12,1	0,001	1,4	13,1	103,7	7,68	2,87													
303	Каша вязкая пшеничная	100	3,7	2,76	19,76	143,54	0,031	0	0	0,27	7,05	51,3	11,01	0,98													
ПР	Хлеб пшеничный	24	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,04	33,2	14	0,64													
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8													
	ИТОГО:	374	16,24	8,9	56,14	368,54	0,991	14,3	0,001	1,67	46,19	196,2	38,69	5,29													

ДЕНЬ: 5 - пятница; НЕДЕЛЯ: первая

№ реч.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)															
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe													
ОБЕД																											
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 из курицы	120	14,51	13,42	27,34	224	0,11	4,9	0,021	0,56	37,47	149,1	40,45	1,64													
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													
349	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7													
	ИТОГО:	620	22,09	19	102,7	606,25	0,27	16,55	0,021	3,45	99,08	276,74	105,5	7,86													

ДЕНЬ: 6 - понедельник; НЕДЕЛЯ: вторая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,38	10,7	25,72	237,1	0,059	0,14	0,072	0,83	185,3	132,5	16,22	0,95
14	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33	0	0	0,02	0,1	1,2	1,5	0	0,01
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:	375	11,66	14,68	53,305	390,6	0,109	2,34	0,092	0,93	211,5	178,9	36,02	2,45

ДЕНЬ: 6 - понедельник; НЕДЕЛЯ: вторая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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	150	13,8	12,21	15,6	227	0,08	4,52	0,015	0,37	34,76	131,5	40,53	1,48
ПР	Хлеб пшеничный	42	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
349	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	ИТОГО:	642	21,37	17,92	91,55	613,25	0,28	15,63	0,015	3,21	120,3	262,32	103,24	4,08

ДЕНЬ: 7 - вторник; НЕДЕЛЯ: вторник

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
239	Тфтели рыбные	70	11,01	10,64	12,35	169,32	0,09	1,6	0,02	4,33	76,42	151,34	24,28	0,73		
312	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,6	91,5	0,09	12,11	0	0,12	24,65	57,73	18,5	0,67		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8		
ПР	Хлеб пшеничный	38	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,04	33,2	14	0,64		
	ИТОГО:	408	16,29	14,2	59,43	407,22	0,24	15,91	0,02	4,45	127,11	250,27	62,78	2,84		

ДЕНЬ: 7 - вторник; НЕДЕЛЯ: вторник

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
ОБЕД																
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,05		
268	Котлета рубленая из птицы	50	11,86	15,09	9,89	225	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,14		
303	Каша вязкая пшеничная	100	4,81	5,1	29,46	182,88	0,07	0	0	0,56	13,04	84,13	18	1,42		
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 с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7		
	ИТОГО:	652	28,14	26,18	122,68	847,13	0,64	12,37	0	5,93	149,06	341,87	131,12	7,43		

ДЕНЬ: 8 - среда; НЕДЕЛЯ: вторая

№ рецеп.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
222	Пудинг из творога со сметаной	110	17,67	11,74	34,37	274	0,1	0,58	0,086	0,51	172,62	239,74	19,98	0,94
380	Кофейный напиток с молоком	200	1,6	1,8	14,8	81	0,044	1,3	0,02	0	125,8	90	14	0,134
	ИТОГО:	310	19,27	13,54	49,17	355	0,144	1,88	0,106	0,51	298,42	329,74	33,98	1,074

ДЕНЬ: 8 - среда; НЕДЕЛЯ: вторая

№ рецеп.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
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	Котлета мясная	50	11,86	15,09	9,89	225	0,045	0	0	2,77	8,34	157,14	24,45	2,14
309	Макаронны отварные	100	5,52	4,92	26,4	168,45	0,06	0	0	0,97	4,86	37,2	21,12	1,11
111	Хлеб пшеничный	41	3,2	0,36	25	117,5	0	0	0	0	6,9	32	8	0,8
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	10	10	1,8
	ИТОГО:	641	22,76	25,66	101,15	732,8	0,207	9,28	0	6,17	63,43	293,07	87,75	6,78

ДЕНЬ: 9 - четверг; НЕДЕЛЯ: вторая

№ реч.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
121	Суп молочный с крупой	250	3,71	4,47	7,68	89	0,045	0,83	0,033	0,025	159,5	113,68	17,68	0,15		
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,059	0,49	139,2	96	9,45	0,49		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8		
	ИТОГО:	500	9,71	12,77	36,11	302	0,085	3,14	0,092	0,515	314,7	217,68	33,13	1,44		

ДЕНЬ: 9 - четверг; НЕДЕЛЯ: вторая

№ реч.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ОБЕД																
104	Суп картофельный с рисом	250	4,99	4,78	15,39	106	0,12	11,08	0	1,28	29,7	72,2	29,7	1,15		
288	Птица отварная	50	13,87	16,14	0,21	212,64	0,01	1,87	0,063	0,59	41,5	142,3	17,78	1,49		
321	Капуста тушеная	100	3,3	4,76	12,76	104,78	0,01	22,17	0	1,8	81,7	58,76	28,97	1,04		
349	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7		
ГР	Хлеб пшеничный	42	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86		
	ИТОГО:	642	26,85	26,25	86,71	676	0,24	35,85	0,063	4,18	199,16	332,23	112,46	5,24		

ДЕНЬ: 10 - пятница; НЕДЕЛЯ: вторник

№ ред.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe		
															Б	Ж
ЗА В Т Р А К																
290/331	Цыпленок-бройлер, тушеный в соусе	80	11,94	10,12	3,51	153	0,05	2,09	0,038	0,98	39,87	93,53	15,1	37,5		
303	Каша вязкая гречневая	100	3,05	3,34	13,68	97	0,77	0	0	0,23	5,63	72,58	48	1,62		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,95	13,92	64,95	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8		
	ИТОГО:	410	17,45	14,41	44,71	370,95	0,87	4,29	0,038	1,21	70,5	211,01	82,9	40,61		

ДЕНЬ: 10 - пятница; НЕДЕЛЯ: вторник

№ ред.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe		
															Б	Ж
О Б Е Д																
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,86	29	91,25	0,03	10,92	0	2,38	10,93	46,1	23,1	4,4		
29	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	16,74	9,93	5,7	174	0,15	9,68	0,009	8,07	55,43	49,3	55,92	1,16		
303	Каша вязкая рисовая	100	1,7	3,63	17,71	102,7	0,015	0	0	0,13	2,65	38,95	12,73	0,13		
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,04	33,2	14	0,64		
349	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7		
	ИТОГО:	650	23,74	18,87	104,3	591,15	0,275	21,33	0,009	11,09	111,53	190,99	123,21	7,03		