

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник территориального отдела

по Саковому району

Межрегионального Управления Роспотребнадзора

по Республике Крым и г. Севастополю

В. М. Шеховцов

31.08.2018

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ

«УТВЕРЖДАЮ»

ИИ Высоцкая О.А.

О.А. Высоцкая



ПРИМЕРНОЕ

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

2018 год

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
182	Каша жидк мол.пшениная	1/200/5	7,51	10,72	37,05	285	0,19	1,17	58	1,69	138,1	184,37	47,6	1,23	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3	
3	Бутерброд с маслом	1/30/5	2,41	3,66	14,56	103,14	0,03	0	20	0,4	8,1	27,6	9,9	0,4	
376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	ИТОГО :		12,36	14,7	81,1	518,28	0,25	1,2	78	2,48	164,2	240,87	68,8	2,21	

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
53	Овощи	1/30	0,82	1,06	3,65	36,5	0,1	3,43	0	0,3	14,17	20,81	9,2	0,65	
243	Колбаса(сосиски) вареная	1/50	6,55	8,7	0,25	164	0,09	0	20	0,3	18,5	81	10	0,8	
171	Каша гречневая	1/150	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0,5	26,39	210,35	140,52	4,73	
	Хлеб	1/30	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	1/200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	ИТОГО :		18,66	19,63	73,25	610,64	0,43	3,46	60	1,49	77,06	341,06	171,02	6,76	

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Овощи	1/30	0,82	2,16	4,36	40,54	0,01	2,1	0	0,2	27,28	16,74	5,43	0,2	

294	Котлета из курицы	1/50	8,72	8,38	8,14	143	0,1	0,45	26,9	34,2	29,89	40	11,1	1,81
203	Макароны с маслом	1/150	5,7	6,1	31,98	205,5	0,07	0,21	108	2	276,75	189,45	19,05	1,6
	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
377	Чай с лимоном	1/200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	ИТОГО :		17,74	16,96	74,17	521,18	0,21	5,59	134,9	36,8	355,02	276,69	47,88	4,27

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
182	Каша жидкая молочная														
	рисовая	1/200/5	5,1	10,72	33,42	251	0,06	1,17	58	0,21	130,09	138,14	30,12	0,47	
	Бутерброд с маслом	1/30/5	2,41	3,66	14,56	103,14	0,03	0	20	0,4	8,1	27,6	9,9	0,4	
382	Какао с молоком	1/200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,26	152,2	124,6	21,34	0,48	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3	
	ИТОГО :		13,96	18,22	80,05	542,88	0,18	2,76	102,4	1,26	297,29	316,44	71,26	1,65	

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
222	Пудинг из творога с молоком														
	сгущенным	1/75/20	16,62	12,14	32,06	334	0,1	0,62	83,4	0,62	190,62	235,34	30,98	1,1	
	Бутерброд с маслом слив.	1/30/5	2,41	3,93	14,56	103,14	0,03	0	20	0,4	8,1	27,6	9,9	0,31	

376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ИТОГО :		19,1	16,09	61,62	497,14	0,13	0,65	103,4	1,02	209,82	265,74	42,28	1,69

День: 6-понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень- зима

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		B1	C	A	E		Ca	P	Mg		Fe
182	Каша жидкая молочная	1/200/5	5,1	10,72	33,42	251	0,06	1,17	58	0,21		130,09	138,14	30,12		0,47
	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39		6,9	26,1	9,9		0,3
1	Бутерброд с маслом	1/30/5	2,41	3,66	14,56	103,14	0,03	0	20	0,4		8,1	27,6	9,9		0,4
376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0		11,1	2,8	1,4		0,28
	ИТОГО :		9,95	14,7	77,47	484,28	0,12	1,2	78	1		156,19	194,64	51,32		1,45

День: 7- вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень- зима

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		B1	C	A	E		Ca	P	Mg		Fe
294	Котлета запеченная	1/50	8,72	8,38	8,14	143	0,1	0,45	26,9	34,2		29,89	40	11,1		1,81
171	Каша "Артек"	1/150	6,84	8,01	37,06	260	0,13	0	40	0		36,09	156,4	36,66		2,3
	Хлеб пшеничный	1/30	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	1/200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0		11,1	2,8	1,4		0,28
	Овощи	1/30	0,82	1,16	4,36	40,54	0,01	2,1	0	0,2		27,28	16,74	5,43		0,2
	ИТОГО :		18,82	17,87	79,05	573,68	0,27	2,58	66,9	34,79		111,26	242,04	64,49		4,89

День:8- среда

Неделя: вторая

Сезон:осень- зима

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
209	Яйцо варёное	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1	
	Овощи	1/30	0,82	1,16	4,36	40,54	0,01	2,1	0	0,2	27,28	16,74	5,43	0,2	
204	Макаронны с сыром	150/5/10	8,46	8,95	21,32	209	0,05	0,14	72	2	184,5	126,3	12,7	0,6	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3	
388	Напиток из шиповника	1/200	0,68	0,28	20,8	88,2	0,01	100	0	0,76	21,4	3,4	3,4	0,63	
	ИТОГО :		17,41	15,29	61,25	470,88	0,13	102,24	172	3,59	262,08	249,34	36,23	2,73	

День:9- четверг

Неделя: вторая

Сезон:осень- зима

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
182	Каша жидкая молочная														
	рисовая	1/200/5	5,1	10,72	33,42	251	0,06	1,17	58	0,21	130,09	138,14	30,12	0,47	
	Бутерброд с маслом	1/30/5	2,41	3,66	14,56	103,14	0,03	0	20	0,4	8,1	27,6	9,9	0,4	
376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3	
	ИТОГО :		9,95	14,7	77,47	484,28	0,12	1,2	78	1	156,19	194,64	51,32	1,45	

День:10- пятница

Неделя: вторая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:7-11 лет

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575789

Владелец Загарина Яна Анатольевна

Действителен с 27.01.2022 по 27.01.2023