

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник территориального отдела
по Сакекому району

Межрегионального Управления Роспотребнадзора
по Республике Крым и г. Севастополю

В. М. Шеховцов

31.08.2018

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Высоцкая О.А.

О.А. Высоцкая



ПРИМЕРНОЕ

**циклическое меню для одноразового питания (обед)
учащихся в общеобразовательных учреждениях
возрастная категория : с 11 лет и старше**

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ реç.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
71	Овощи	1/30	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0,05		8,5	15	7	0,25	
88	Щи из свежей капусты с карт.	1/300/5	3,42	8,94	9,63	118,2	0,06	18,95	0,01	1,35		63,4	61,8	26,59	0,99	
294	Котлета запеченная	1/50	9,6	10,88	11,8	217,05	0,06	0,64	77,3	4,76		44,36	55,64	15,4	1,8	
204	Макароны с масл. и сыром	1/150/10	8,06	9,05	31,48	243	0,06	0	56	2,05		101,7	89,6	11,8	1,02	
	Хлеб	1/60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78		13,8	52,2	19,8	0,6	
348	Компот	1/200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2		32,48	23,44	17,46	0,1	
	ИТОГО :		26,83	29,61	114,88	857,33	0,276	22,77	143,31	9,19		264,24	297,68	98,05	4,76	

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ реç.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
52	Овощи	1/60	0,8	3,6	5	56	0,01	4	0	0,1		21,28	24,4	12,4	0,79	
111	Суп с макаронными изделиями	1/300	2,86	6,09	15,57	140,4	0,066	1,04	0	1,12		32,76	44,13	18,27	0,9	
297	Фрикадельки из кур	1/50	6,86	10,24	4,05	136	0,06	0,51	39,9	0,16		24,21	53,55	7,21	0,57	
128	Картофельное пюре	1/150	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2		45	89	33	1,4	
	Хлеб	1/60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78		13,8	52,2	19,8	0,6	
348	Компот	1/200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2		32,48	23,44	17,46	0,1	
	ИТОГО :		19,28	27,98	113,6	797,48	0,362	12,18	54,9	2,56		169,53	286,72	108,14	4,36	

День: 3-среда

Неделя: первая

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		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
70	Овощи	1/30	0,4	0,005	0,85	36	0,16	1,75	0	0,32		11,5	12	7	0,3	
102	Суп картоф.с бобовыми	1/300	6,59	6,32	19,84	177,9	0,273	6,99	0	2,1		51,21	105,7	42,69	2,4	
291	Плов	1/150/50	15,2	9,85	39,54	307,7	0,11	4,85	39	0,56		38,4	1,64	40,45	1,64	
	Хлеб	1/60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78		13,8	52,2	19,8	0,6	
348	Компот или сок	1/200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2		32,48	23,44	17,46	0,1	
	ИТОГО :		27,59	16,865	121,25	794,68	0,619	14,32	49	3,96		147,39	194,98	127,4	5,04	

День: 4-четверг

Неделя: первая

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		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
45	Овощи	1/60	1,42	6,03	6,28	85	0,029	5,95	0	0,43		30,72	39,5	18,62	1,5	
96	Рассольник ленинградский	1/300/5	2,57	7,11	14,53	139,2	0,11	10,07	0,01	1,63		39,1	71,08	29,5	1,4	
243	Сосиски (колбаса)вареные	1/50	6,55	8,7	0,25	164	0,09	0	20	0,3		18,5	81	10	0,8	
310	Картофель отварной	1/150	2,86	4,32	23,01	177,5	0,03	21	20	0,6		14,6	79,73	29,32	1,16	
	Хлеб	1/60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78		13,8	52,2	19,8	0,6	
348	Компот	1/200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2		32,48	23,44	17,46	0,1	
	ИТОГО :		18,8	26,85	105,09	838,78	0,335	37,75	50,01	3,94		149,2	346,95	124,7	5,56	

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Овощи	1/50	1,5	5,08	6,28	42	0,06	3,6	0	1,23	38	56,3	39	1,06	
97	Суп картофельный	1/300	2,81	3,39	20,24	136,8	0,16	14,4	0	1,03	36,54	93,27	37,68	1,2	
294	Котлета запеченная	1/50	9,6	10,88	11,8	217,05	0,06	0,64	77,3	4,76	44,36	55,64	15,4	1,8	
204	Макароны с масл. и сыром	1/150/10	8,06	9,05	31,48	243	0,06	0	56	2,05	101,7	89,6	11,8	1,02	
	Хлеб	1/60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6	
348	Компот	1/200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1	
	ИТОГО :		27,37	29,09	130,82	911,93	0,416	19,37	143,3	10,05	266,88	370,45	141,14	5,78	

День:б- понедельник

Неделя: вторая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ ре.	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	P	Mg	Fe	
	Овощи	1/50	1,64	3,12	7,4	37	0,04	7	0	0,6	28,4	41,6	18,4	1,3	
82	Борщ с капустой и картофел.	1/300/5	2,31	6,9	13,27	136	0,08	12,83	0,01	1,05	64	68,62	31,39	1,5	
294	Котлета куриная (с соусом)	50/5(50/50)	9,6	10,88	11,8	217,05	0,06	0,64	77,3	4,76	44,36	55,64	15,4	1,8	
203	Макароны отварные с масл.	1/150	5,73	6,1	31,48	205,5	0,06	0	30	2	12,7	39,4	8	0,9	
	Хлеб	1/60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6	
348	Компот или сок	1/200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1	
15	Сыр порциями	1/10	3,36	2,95	0	36	0,005	0,07	26	0,05	88	50	7,2	0,1	
	ИТОГО :		28,04	30,64	124,97	904,63	0,321	21,27	143,31	9,44	283,74	330,9	117,68	6,3	

День: 7- вторник

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Овощи	1/50	1,2	3,26	6,4	30,2	0,022	17,1	0	0,9	24,98	28,3	15,55	0,2	
108	Суп картофельный с клецками	1/300	4,27	5,51	22,55	173,1	0,126	6,9	25,26	1,28	40,08	86,67	30,42	1,4	
240	Фрикадельки рыбные	1/50	7,13	5,69	4,53	98	0,06	2,36	30,7	0,63	33,26	80,29	9,25	0,49	
171	Каша рисовая (рис с овощами)	1/150	3,78	7,78	39,29	242	0,03	0	40	0,6	17,04	82,38	27,8	0,5	
348	Компот	1/200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1	
	Хлеб	1/60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6	
	ИТОГО :		21,78	22,93	127,39	816,38	0,314	27,09	105,96	4,39	161,64	353,28	120,28	3,29	

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Овощи	1/50	1,64	3,32	8,72	60,94	0,02	4,2	0	0,2	54,56	32,74	10,43	0,3	
101	Суп картофельный с крупой	1/300	2,37	3,26	14,54	102,9	0,108	9,9	0	1,2	32,04	67,17	27,33	1	
289	Рагу из птицы	1/175	13,2	11,88	15,2	221	0,05	11,65	39	0,2	39	145,1	36	0,86	
	Кондитерские изделия	1/30	10,3	12,8	22,7	131					8,7	27	6		
348	Компот	1/200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1	
	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	
	ИТОГО :		30,54	31,65	107,69	718,78	0,224	26,48	49	2,19	173,68	321,55	107,12	2,56	

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	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
-----------	-----------------------------------	-----------------	------------------	----------------------------	---------------	------------------------------

		Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Овощи	1/50	9,5	1,62	62	0,02	7,32	39	2,36	168,45	120,4	26,4	0,52
97	Суп картофельный	1/300	3,39	20,24	136,8	0,16	14,4	0	1,03	36,54	93,27	37,68	1,2
294	Котлета куриная (с соусом)	50/5(50/50)	9,6	11,8	217,05	0,06	0,64	77,3	4,76	44,36	55,64	15,4	1,8
171	Каша "Артек"	1/150	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,09	156,4	36,66	2,3
	Хлеб	1/60	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6
348	Компот	1/200	0,66	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1
	ИТОГО :		29,59	134,74	948,93	0,446	23,09	166,3	9,13	331,72	501,35	153,4	6,52

День:10- пятница

Неделя: вторая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Овощи	1/100	0,86	5,04	2,6	60,2	0,16	4,12	0	0,32	24	23,4	13,4	0,6
111	Суп вермишелевый	1/300	2,85	6,09	15,57	140,4	0,066	1,04	0	1,12	32,76	44,13	18,27	0,9
291	Плов	1/150/50	16,52	7,85	39,54	307,7	0,11	4,85	39	0,56	38,4	1,64	40,45	1,64
	Хлеб	1/60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6
348	Компот	1/200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1
	ИТОГО :		25,63	19,67	118,73	781,38	0,412	10,74	49	2,98	141,44	144,81	109,38	3,84

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

Директор ИП Высоцкая О.А.

О.А.Высоцкая



	Б	Ж	У	ЭН.ЦЕН	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ИТОГО	255,5	267,76	1199	8370,3	3,725	215,06	954,09	57,83	2089,5	3148,7	1207,26	48,01

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575789

Владелец Загарина Яна Анатольевна

Действителен с 27.01.2022 по 27.01.2023