

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ школа № 19

Н.Н. Дулова

« 31 » августа 2021г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Школьный комбинат»

Б.П. Федори

« 31 » августа 2021г.



Примерное цикличное меню:

горячее питание для обучающихся в образовательных учреждениях

1-4 классы 1 смена - завтрак



День 1

Неделя 1

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			У				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
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
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
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
ПР	Хлеб рж.-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Йогурт	100	1,9	3,2	16,5	100	0	0	0,046	0,1	100	109	10	0,1
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	560	19,55	21,33	83,17	604	0,185	13,14	0,238	1,255	450,7	456,08	99,13	3,6

День 2

Неделя 1

Сезон: осенне-зимний, весенний

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	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
	Овощи по сезону*	50	0,7	3	4,13	46,4	0,01	3,33	0	1,35	17,7	20,3	10,35		0,66
234	Котлеты рыбные с маслом	75/5	8,93	10,9	10,78	177,45	0,04	0,23	0,033	3,72	33,4	121,2	27,8		1,06
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
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,4	33,2	14		0,64
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8		0,69
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6		0,8
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42		0,6
	ИТОГО:	600	18,45	18,32	96,91	622,25	0,29	27,87	0,033	5,59	119,15	305,33	132,45		5,12

День 3

Неделя 1

Сезон: осенне-зимний, весенний

Врастная 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	P	Mg	Fe
Завтрак														
223	Запеканка из творога с	100/30	20,01	13,04	29,1	296	0,08	0,62	0,014	0,03	30	8,4	12,6	0,18
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044	1,3	0,02	0	125,8	90	14	0,134
3	Бутерброд с сыром	20/30	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,059	0,49	139,2	96	9,45	0,49
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	480	30,48	24,52	80,88	649,6	0,204	12,03	0,093	0,92	303	222,4	78,05	1,404

День 4

Неделя 1

Сезон: осенне-зимний, весенний

Врастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Завтрак															
288	Птица отварная с маслом	50/5	11,74	12,91	0,24	164	0,02	1,18	0,049	0,51	28	83,5	10,14	0,95	
321	Капуста тушеная	100	2	3,6	10,6	83	0,03	16,6	0	1	56	40	20	0,6	
ПР	Хлеб рж.-пшеничный	30	1,36	0,24	9,28	66,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	121	0,08	0	0	0	13	41,5	17,5	0,8	
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8	
	Кондитерское изделие	20	1,2	6,8	12,8	72	0,01	0	0	0,64	0,01	0	0	0	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	
	ИТОГО:	555	20,7	24,4	81,17	609,6	0,2	29,98	0,049	2,35	135,01	208,6	71,84	5,81	

День 5

Неделя 1

Сезон: осенне-зимний, весенний

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	P	Mg	Fe	
Завтрак															
	Овощи по сезону*	60	0,91	5,72	4,57	80,28	0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,37	
281/330	Биточки паровые с соусом	50/30	7,62	7,82	6,52	114	0,05	0,12	0,018	0,39	27,69	81,89	15,25	0,66	
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 пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,4	33,2	14	0,64	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69	
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8	
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6	
	ИТОГО:	610	18,36	18,12	93,17	598,18	1	14,61	0,048	1,39	95,94	293,65	159,53	5,38	

День 6

Неделя 2

Сезон: осенне-зимний, весенний

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	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
304	Макаронные изделия отварные с сыром	125/20/5	9,38	10,7	25,72	237,1	0,059	0,14	0,072	0,83	185,31	132,5	16,22	0,95	
309	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1	
314	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,2	2,4	3	0	0,02	
319	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69	
318	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,01	0	126,6	92,8	15,4	0,41	
320	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6	
321	Итого	530	19,6	24,76	76,95	607,6	0,219	11,47	0,222	1,67	353,31	370	92,22	3,67	

День 7

Неделя 2

Сезон: осенне-зимний, весенний

Врастная 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	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
	Овощи по сезону*	60	0,91	5,72	4,57	64,8	0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,37	
239/331	Тефтели рыбные	75/30	10,26	9,4	13,79	180,78	0,09	1,6	0,02	4,33	76,42	151,34	24,28	0,73	
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46	
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,02	13,6	56	0	2,2	0	0,01	16	8	6	0,8	
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6	
	ИТОГО:	665	18,21	20,93	97,58	549,63	0,38	34,25	0,05	5,28	170,42	356,52	140,21	4,45	

День 8

Неделя 2

Сезон: осенне-зимний, весенний

Врастная 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	P	Mg	Fe	
Завтрак															
222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (запеченный) с м.л.ж 2,5%	100/30	17,67	11,74	34,37	274	0,1	0,58	0,086	0,51	172,62	239,74	19,98	0,94	
3	Бутерброд с сыром	20/30	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,059	0,49	139,2	96	9,45	0,49	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,48	
	Яблоко	100	0,75	0,25	10,5	48	0,02	5	0	0,2	4	14	21	0,3	
	ИТОГО:	480	28,3	23,83	77,28	597,6	0,22	7,29	0,169	1,2	468,02	474,34	71,73	2,21	

День 9

Неделя 2

Сезон: осенне-зимний, весенний

Врастная 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	P	Mg	Fe		
Завтрак																
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	0,058	0,52	133,77	118,2	20,3	0,47		
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1		
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,2	2,4	3	0	0,02		
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54	0,005	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46		
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8		
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2		
	ИТОГО:	625	18,99	27,91	80,37	647,8	0,225	13,48	0,237	1,24	335,97	341,5	65,05	5,58		

День 10

Неделя 2

Сезон: осенне-зимний, весенний

Врастная 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	P	Mg	Fe
Завтрак														
	Овощи по сезону*	60	1,02	3	8,72	80,28	0,01	11,89	0	9,24	31,35	20,37	9,61	40,02
290/331	Бройлер-цыпленок, тушеный в соусе	50/50	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	150	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0,34	17,88	108,87	72,03	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,36	25	117,5	0	0	0	0	6,9	32	8	0,8
177	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0,01	16	8	6	0,8
	Фрукты (по сезону)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	650	22,44	18,99	92,35	648,28	0,22	26,2	0,038	10,97	120	290,77	152,74	81,32

Прием пищи, день	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1-завтрак	19,55	21,31	83,17	604	0,185	13,14	0,238	1,255	450,7	456,1	99,13	3,6
2	18,45	18,32	96,91	622,25	0,29	27,87	0,033	5,59	119,15	305,3	132,45	5,12
3	30,48	24,52	80,88	649,6	0,204	12,03	0,093	0,92	303	222,4	78,05	1,4
4	20,7	24,4	81,17	609,6	0,2	29,98	0,049	2,35	135,01	208,6	71,84	5,81
5	18,36	18,1	93,17	598,18	1	14,61	0,048	1,39	95,94	293,7	159,6	5,38
6	19,6	24,7	76,95	607,6	0,219	11,47	0,222	1,67	353,31	370	92,22	3,67
7	18,21	20,93	97,58	549,63	0,38	34,25	0,05	5,28	170,42	356,5	140,21	4,45
8	28,3	23,83	77,28	597,6	0,22	7,29	0,169	1,2	468,02	474,3	71,73	2,21
9	18,99	27,91	80,37	647,8	0,225	13,48	0,237	1,24	335,97	341,5	65,05	5,58
10	22,44	18,99	88,71	648,28	0,22	26,2	0,038	10,96	120	290,8	152,74	81,32
Итого :	215,08	223,01	856,19	6134,54	3,143	190,32	1,177	31,855	2551,52	3319	1063,02	118,54

При составлении меню была использована литература:

1. Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 стр.
3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скурихин И.М., Тутельян В.А.
4. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций»

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Примечания: *

- в осенне-зимний период с 01 сентября до 01 октября в качестве закуски готовятся блюда из овощей натуральных свежих (помидоры или огурцы) № рецептуры 71, 20, 23, 24.
- в осенне-зимний период с 01 октября до 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соленные (№ рецептуры 70), салат из белокачанной капусты (номер рецептуры № 45), капуста квашенная промышленного производства (ГОСТ 34220-2017), салат из квашенной капусты (№ рецептуры 47), салат из свеклы отварной (№ рецептуры 52).
- в весенний период с 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соленные (№ рецептуры 70), салат из свеклы отварной (№ рецептуры 52), салат из соленных огурцов с луком (№ рецептуры 21), салат картофельный с солеными огурцами (№ рецептуры 37), икра овощная из кабачков промышленного производства (ГОСТ 2654-2017).

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью 5 (пять) листов

Директор МУП «Школьный комбинат»
Б.П.Федори

