

1

СОГЛАСОВАНО:
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Школа № 19»
Директор МБОУ школа № 19
В.А. Ю. Федорова
« 27 » октября 2021г.
Республика Крым
ОГРН 1159702007650 ИНН 2307000000

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Школьный комбинат»
Б.П. Федори
« 27 » октября 2021г.
Республика Крым
«Школьный комбинат»
ИНН 2307000000 ОГРН 1159702007650

Примерное

циклическое меню на горячее питание

учащихся льготных категорий в образовательных учреждениях



День 1

Неделя 1

Сезон: осенне-зимний, весенний

Врастная категория: 12-18 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	
ПОЛДНИК															
214	Омлет с морковью	90	11,04	20,42	4,02	122	0,08	0,82	0,25	0,72	82,6	187,4	22,6	2,26	
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	
	ИТОГО:	260	20,3	32,18	58,23	478	0,15	3,13	0,355	1,31	343,8	425	57,25	4,11	

День 2

Неделя 1

Сезон: осенне-зимний, весенний

Врастная категория: 12-18 лет

№ реп.	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
ПОЛДНИК														
	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
291	Плов	150	13,91	13,42	27,34	224	0,11	4,9	0,021	0,56	37,47	149,1	40,45	1,64
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
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	600	21,39	17,64	99,87	577,3	0,27	20,43	0,021	2,31	98,57	275,5	126,6	5,03

День 3

Неделя 1

Сезон: осенне-зимний, весенний

Врастная категория: 12-18 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	Р	Mg	Fe
ПОЛДНИК														
223	Запеканка из творога с йогуртом м.д.ж 2,5%	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
	Фрукты	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: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
ПОЛДНИК															
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		
	Фрукты	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

Врастная категория: 12-18 лет

Взрасная категория. 12-16 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
ПОЛДНИК														
	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
	Фрукты	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

Врастная категория: 12-18 лет

Взрастная категория: 12-18 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
ПОЛДНИК														
204	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
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
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
378	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
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	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: 12-18 лет

№ реч.	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
ПОЛДНИК														
	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
	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
	Фрукты	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: 12-18 лет

№ реч.	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
ПОЛДНИК														
222	Пудинг из творога (запеченный) с м.д.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
	Фрукты	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: 12-18 лет

Дневная категория: 12 - 16 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
ПОЛДНИК														
219	Сырники из творога со сметаной	100/15	18,88	21,8	12,22	320	0,062	0,26	0,097	2,96	161	229,16	23,08	0,7
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Сок фруктовый (в мелкоштучной упаковке)	200	1	0	24	96	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	630	20,48	22,22	59,62	519	0,112	16,46	0,097	3,36	207	262,16	46,08	6,5

День 10

Неделя 2

Сезон: осенне-зимний, весенний

Врастная категория: 12-18 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	
ПОЛДНИК															
	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	
377	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, ден ь	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1-полдник	11,04	20,42	4,02	122	0,08	0,82	0,25	0,72	82,6	187,4	22,6	2,26
2	0,7	3	4,13	46,4	0,01	3,33	0	1,35	17,7	20,3	10,35	0,66
3	20,01	13,04	29,1	296	0,08	0,62	0,014	0,03	30	8,4	12,6	0,18
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	52,45	60,86	118,42	1074	0,37	34,75	0,313	4,45	265,31	424,7	117,39	8,91
6	104,9	121,72	236,84	2148	0,74	69,5	0,626	8,9	530,62	849,4	234,78	17,82
7	18,21	20,93	473,68	549,63	1,48	139	1,252	5,28	1061,24	1699	469,56	35,64
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	22,45	24,88	37,97	467,6	0,136	11,56	0,117	3,16	302,8	330,2	46,08	3,034
10	22,44	18,99	92,35	648,28	0,22	26,18	0,038	10,97	120	290,8	152,74	81,32

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 белокочанной 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 «Искольный комбинат»
Б.П. Федори