

Утверждаю:

ИП Головских Н.А.

« 09 » 09 2023г.



Согласовано:
МБОУ СОШ № 3

Казанцева С.В.

« 09 » 09 2023г.



**Двенадцатидневное цикличное меню горячего питания завтрак
для учащихся 5–11 класс (осенне-зимний период)**

№ Ре- цеп- тур	Наименование блюд	Вы- ход, г	Вода, г	Белки,г		Жиры, г		НЖК г	Углеводы, г		Пище- вые воло- кна, г	Зола, г	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА								Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал
				общ	жив.	общ	раст.		моно- дисаха- ра	крах- мал			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

**День 1
Завтрак**

173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом, и сахаром	250	141.73	8.64	2.95	11.06	0.64	9.79	54.30	32.92	2.18	1.97	366.69	261.94	147.07	44.33	221.30	2.37	54.8	37.40	352.0
15	Сыр Российский	30	12.3	6.96	8.85		4.77	26.4					243.0	26.4	264.0	10.5	150.0	86.4	0.09	0.21	108
пр	Батон пшеничный	50	16.92	3.90	0.14	3.06	2.95	0.67	4.46	19.44	1.62	0.57	120.0	67.6	11.3	15.2	39.2	0.73	3.0		139
376	Чай с сахаром	200	199.85	0.07		0.02	0.02		15.0		0.03	0.03	0.3	8.6	11.1	1.4	2.8	0.29		0.03	60
	ИТОГО :	530	370.8	19.57	11.94	14.26	8.38	36.86	73.76	52.36	3.83	2.57	729.99	364.54	433.47	72.43	413.3	89.79	67.89	37.64	657,0

**День 2
Завтрак**

227	Рыба припущенная минтай с маслом	120.5	75.024	15.749	15.654	7.917	0.025	0.845	0.583	0.274	0.220	1.765	0.109	1.177	45.071	1.067	63.214	52.876	30.559	1.1726	153.452
312	Картофельное пюре	180	142.268	24.516	38.412	38.412	0.603	3.580	24.526	22.162	2.898	1.3158	703.42	778.14	44.37	33.3	103.914	1.2114		21.793	164.7
пр	Хлеб йодированный	50	225.5	2.8		0.54	0.54	24.70	1.2	23.5	0.824	0.374			12.50	53.0	0.775	1.55			134.2
349	Компот из сухофруктов	200	164.058	0.662		0.09	0.09	0.02	30.964	1.052	2.592	0.584	7.84	229.8	32.48	17.46	23.44	0.698		0.726	132.8
	ИТОГО :	555	606.85	43.727	54.066	46.959	1.258	29.145	57.273	46.988	6.534	4.0388	711.369	1009.12	134.421	104.827	191.343	56.3354	30.559	23.6916	585.152

**День 3
Завтрак**

268	Биточки особые с маслом	100.5	32.931	11.25	9.627	16.5	3.627	7.609	9.763	8.645	1.159	3.395	97.745	134.26	29.413	38.031	128.72	1.909	30.545	0.231	234.545
306	Гороховое пюре	180	269.82	16.38	0.0504	6.1794	1.611	3.1284	3.672	32.2182	9.0666	4.041	730.314	560.592	84.6342	67.5216	327.15	9.7632	25.2		266.94
пр	Хлеб йодированный	25	19.0	1.98		0.25	0.25	12.06	0.53	11.56	0.83	1.04	0.25			0.33	5.83	21.75	16.08	0.28	67.0
342	Компот из вишни	200	170.416	0.32		0.08	0.08	28.2	28.152	28.2	0.72	0.264	0.012	2.7		0.12	22.16	12.0	11.858	6.8	116.6
	ИТОГО :	505	301.29	29.529	9.669	26.726	4.963	50.678	40.398	78.253	10.264	8.036	706.60	604.12	114.141	94.749	429.33	43.795	79.483	7.311	685.085

№ Ре-цеп-тур	Наименование блюд	Вы-ход, г	Вода, г	Белки,г		Жиры, г		Общие угле-воды, г	Углеводы, г		Пище-вые волок-на, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энерге-тическая цен-ность, ккал
				общ	жив.	общ	раст.		монои-дисаха-ра	крах-мал			В,	С	А	Е	Са	Р	Мд	Ре	

День 4

Завтрак

288	Куриное бёдро отварные с маслом	100	50.909	21.327	21.272	23.472	0.018	0.454	0.363	0.09	0.127	2.072	0.145	21.363	87.454	1.65	50.909	151.909	18.436	98.909	298.18
309	Макароны отварные	180	111.139	5.517	0.04	4.515	0.784	26.445	1.116	25.329	2.442	0.042	0.025			1.1055	4.86	37.17	21.12	23.7	168.45
пр	Хлеб йодированный	25	19.0	1.98		0.25	0.25	12.06	0.53	11.56	0.83	1.04	0.25			0.33	5.83	21.75	16.08	0.28	57.0
376	Чай с сахаром	200	199.85	0.07		0.02	0.02	15.0	15.0		15.0	0.03		0.03		0.28	11.1	2.8	1.4		60
ИТОГО:		505	380.898	28.894	21.312	28.257	1.072	53,959	17.009	36.979	18.399	3.184	0.444	21.393	87.454	3.365	72.699	213.629	57.036	122.889	583.63

День 5

Завтрак

265	Плов из свинины	250	118.286	18.509	14.493	41.316	7.348	37.072	1.672	36.490	2.273	1.642	0.572	1.877		4.004	18.216	256.09	58.138	258.13	498.4
пр	Хлеб йодированный	50	9.5	0.99		0.125	0.125	6.03	0.265	5.78	0.415	0.52	0.125			0.165	2.91	10.87	8.04	0.14	57.1
352	Кисель п/я вит.	200	171.76	0.16		0.08	0.08	27.50	21.52	5.98	0.34	0.16	0.01	24.0		0.20	8.20	9.0	4.40	0.14	143.75
ИТОГО :		500	299.546	19.659	14.493	41.521	7.553	70.602	23.457	48.25	3.028	2.322	0.707	25.877		4.369	29.326	246.634	70.578	258.41	699.25

День 6

Завтрак 1 смена

302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	117,08	11,464	0,054	8,124	3,05	10,232	1,356	50,166	10,232	1,566	0,278			30,40	19,76	271,8	181,1	33,4	325,0
пр	Хлеб йодированный	25	19,0	1,98		0,25	0,25	12,06	0,53	11,56	0,83	1,04	0,25			11,1		2,8	1,4		67
440	Булочка творожная	100	37,76	13,08	6,36	6,06	0,84	38,68	8,14	30,54	2,62	1,46	0,14	0,18		44,0	0,76	75,8	140,0	216,0	262,0
389	Сок	200	167,0	1,2		0,2	0,2	30,4	30,4		1,2	0,6	0,022	8,0		16,64	20,0	36,0	14,0	500,00	125,8
Итого /		525	340,84	27,724	6,414	14,634	9,56	91,372	40,426	92,266	14,882	4,666	0,69	8,18	44,00	58,9	115,56	450,6	412,5	589,4	779,8

День 7

Завтрак

210	Омлет натуральный	250	45.691	6.015	10.714	10.714		1.138	1.138			1.116	0.044	0.112	140.06	0.323	44.486	97.433	6.964	1.138	241.379
15	Сыр Российский	30	10.025	5.8	5.8	7.375						1.075	0.008	0.175	0.075	0.05	220.0	125.0	8.75	72.0	90.0
пр	Батон пшеничный	50	15.2	3.16			0.40	0.40	19.32		0.84	18.48	1.32	0.60	0.04			34.80	13.20	0.44	93.52
382	Какао на молоке	200	173.66	4.078	3.544	3.544	0.388	17.578	17.034	0.544	0.122	1.012	0.056	1.588	24.4	0.478	152.22	124.56	21.34	26.66	118.6
ИТОГО :		530	244.576	19.053	20.058	21.633	0.788	19.116	37.492	0.544	0.962	21.683	1.428	2.475	164.575	0.851	416.706	381.793	50.254	100.238	543.499

№ Ре-цеп-тур	Наименование блюд	Вы-ход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Общие угле-воды, г	Углеводы, г		Пище-вые волок-на, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энерге-тическая цен-ность, ккал
				общ	жив.	общ	раст.		монои-дисаха-ра	крах-мал			В,	С	А	Е	Са	Р	Мд	Ре	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

**День 8
Завтрак**

295	Котлеты из мяса птицы	100	40.4	12.16	11.18	10.88	0.09	10.80	9.84	27.45	0.96	4.80	0.08	10.63		2.43	35.20	76.80	20.80	1.76	189.76
312	Картофельное пюре	180	118.857	3.0645	0.6525	4.8015	0.5025	20.439	2.628	18.468	1.7415	1.0965	0.1395	18.160		1.009	36.975	86.595	27.75	32.4	137.25
пр	Хлеб йодированный	50	9.5	0.99		0.125	0.125	6.03	0.265	5.78	0.42	0.52	0.12	6.41		0.16	2.91	10.87	8.04	0.14	57.10
349	Компот из сухофруктов	200	164.058	0.662		0.09	0.09	32.014	30.964	1.052	2.592	0.584	0.016	0.726		0.698	32.48	23.44	17.46	40.8	132.8
	ИТОГО :	530	332.815	16.876	11.8325	15.896	0.8075	69.283	43.697	52.75	5.7135	7.0005	0.3555	35.926		4.297	107.565	197.705	74.05	75.1	516.91

**День 9
Завтрак**

268	Шницель особый с маслом	100	7.807	22.230	8.603	16.010	2.303	8.489	0.954	7.534	0.305	3.1436	0.1018		28.0	1.654	7.865	110.383	20.325	1.654	238.46
309	Макароны отварные	180	111.039	5.517	0.040	4.515	0.7845	26.445	1.116	25.329	2.442	0.042	0.055			1.1055	4.86	37.17	21.12	1.105	168.45
пр	Хлеб йодированный	50	9.5	0.99		0.125	0.125	6.03	0.265	5.78	0.42	0.52	0.12	6.41		0.16	2.91	10.87	8.04	0.14	57.10
342	Компот клубничный	200	170.416	0.32		0.08	0.08	28.2	28.152	0.04	0.72	0.264	0.012	2.7		0.272	22.16	12.0	11.858	6.8	116.6
	ИТОГО :	530	322.989	16.843	8.643	20.73	3.2925	69.164	30.487	38.683	3.887	3.9696	0.2888	8.48	28.0	3.1915	37.795	170.423	61.343	9.699	580.61

**День 10
Завтрак**

290\331	Птица тушённая в сметано-томатном соусе	100	132.8	9.32	8.896	9.328	0.04	2.808	0.824	1.984	0.168	2.0	0.04	1.672	30.0	0.808	31.896	74.824	12.08	39.64	133.6
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	105.97	4.56		0.54	0.54	32.91	0.57	32.19	3.82	1.90	0.04			0.96	29.62	158.27	21.10	0.96	220.0
пр	Хлеб йодированный	25	9.5	0.99		0.125	0.125	6.03	0.265	5.78	0.42	0.52	0.12	6.41		0.16	2.91	10.87	8.04	0.14	57.10
346	Компот из апельсинов	200	154.08	0.45		0.1	0.1	33.99	33.99		1.1	0.28	0.02	12.0		0.24	23.02	11.5	7.626	0.1	141.2
	ИТОГО :	530	402.35	15.32	8.896	10.093	0.805	75.738	35.649	39.954	5.508	4.7	0.22	20.082	30.0	2.168	87.446	255.464	48.846	40.84	551.9

**День 11
Завтрак**

259	Жаркое по домашнему с фаршем из говядины	250	148.028	20.365	17.549	22.742	7.165	20.843	3.067	17.776	2.162	5.858	0.150	8.498	104.091		53.403	4.852	258.657	3.897	370.857
ПР	Хлеб йодированный	50	9.5	0.99		0.125	0.125	6.03	0.265	5.78	0.42	0.52	0.12	6.41		0.16	2.91	10.87	8.04	0.14	57.10
389	Сок	200	177.8	1.0		20.2	19.8	0.4	0.4	0.6	0.022	4.0		2.8	14.0	0.4	36.0	20.0	434.4		84,8
	ИТОГО :	500	335.328	22.355	17.549	22.867	27.49	46.673	3.732	23.956	3.182	10.378	4.27	14.908	106.891	14.16	56.713	51.722	286.697	438.037	512.757

№ Ре- цеп- тур	Наименование блюд	Вы- ход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Общие угле- воды, г	Углеводы, г		Пище вые волок на, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал
				общ	жив.	общ	раст.		монои дисаха- ра	крах- мал			В,	С	А	Е	Са	Р	Мд	Ре	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

День 12
Завтрак 1 смена

309	Макароны запечённые с маслом	220\10	162.857	8.0916	0.85	6.622	1.156	38.786	1.6368	37.149	3.581	0.11	0.08			1.474	7.128	54.516	30.976	34.76	247.06
2	Батон пшеничный с повидлом	40\30	22.616	3.08	0.050	4.925	0.305	37.1	23.22	18.518	1.247	0.776	0.05	0.610	25.454	0.534	12.218	31.309	7.636	41.363	204.909
377	Чай с сахаром с лимоном	200\15\7	206.39	0.13		0,02	0.02	15.20	15.20		0.19	0.07		2.83		0.36	14.2	4.4	2.4		62.0
	Итого :	522	391.863	11,301	0,9	11,567	1,481	91,086	40,0568	55,667	5,018	0,956	0,13	3,44	25,454	2,368	33,546	144,741	41,012	76,123	513,969

См. сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, сборник технических нормативов .-М.ДеЛи плюс, 2015г.

Дополнение:

1. Использование йодированной соли.
2. В рацион питания включать:
 - молоко витаминизированное, обогащенное микронутриентами;
 - кисломолочную продукцию с жизнеспособной микрофлорой.

В исключительных случаях при отсутствии каких-либо продуктов проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов.