

Согласовано :

Директор _____

« _____ »

_____ 2024 год

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Г.А. Базиев

« _____ » _____ 2024 год

**Примерное цикличное меню
на горячее питание
учащихся льготных категорий в общеобразовательных учреждениях (обед)**



г. Феодосия

(7-11 лет)

ДЕНЬ: 1- понедельник; НЕДЕЛЯ: первая

ДЕНЬ: 1- понедельник; НЕДЕЛЯ: первая														
№ респ.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
О Б Е Д														
96	Овощи (по сезону)	60	0,37	1,2	3,6	26,8	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14
	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
268	Котлета руб из птицы	90	11,86	15,09	9,89	225	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,14
309	Макаронные изд. отварные	150	6,6	5,42	31,7	202,1	0,07	0	0	1,16	5,83	44,6	25,3	1,33
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
ИП	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Хлеб пшеничный	35	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
	ИТОГО:	785	23,89	27,16	91,29	710,45	0,49	19,6	0	8,92	111,61	250,57	110,97	8,03

ДЕНЬ: 2- вторник; НЕДЕЛЯ: первая

№ респ.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
О Б Е Д														
	Овощи (по сезону)	60	0,37	1,2	3,6	26,8	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14
102	Суп карт с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,05
260	Гуляш из говядины	90	8,03	7,6	7,4	130	0,1	0,45	0,03	34,2	29,29	39,3	11,1	2,1
303	Каша вязкая пшеничная	150	2,89	2,6	15,23	91,44	0,04	0	0	0,28	6,52	42,7	9	0,71
349	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
ИР	Хлеб пшеничный	35	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
	ИТОГО:	785	19,48	16,67	88,69	593,79	0,47	8,4	0,03	40,2	130,92	240,68	91,05	4,34

ДЕНЬ: 3 - среда; НЕДЕЛЯ: первая

№ рсц.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
О Б Е Д														
101	Суп картоф.с рисом	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	1,23	26,7	56	22,8	0
	Овощи (по сезону)	60	0,93	3,02	9,03	67	0,02	3,5	0	6,95	27,4	25,6	10,28	0,36
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
268	Котлета мясная	90	11,86	15,09	9,89	225	0,045	0	0	2,77	8,34	157,14	24,45	2,14
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	10	10	1,8
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
НР	Хлеб пшеничный	35	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
	ИТОГО:	695	10,51	8,34	95,22	495,8	0,352	27,31	0	1,49	96,06	210,7	85,05	3,93

ДЕНЬ: 4 - четверг; НЕДЕЛЯ: первая

№ рсц.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
О Б Е Д														
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13	117	0,055	0,95	0	2,63	27,3	36,78	15,23	0,73
227	Овощи по сезону	60	0,37	1,2	3,6	26,8	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14
	Рыба припущенная с овощами	90	10,12	4,75	0,43	81	0,03	1,47	0,023	1,73	22,16	92,67	11,17	0,3
303	Картофель отварной	150	2,76	5,17	23,44	127,98	0,25	0	0	0,16	3,19	47,18	15,23	0,16
11Р	Хлеб пшеничный	35	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
349	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	ИТОГО:	785	21,62	16,92	107,3	643,78	0,505	4,55	0,023	7,81	114,29	268,41	87,7	3,15

Утверждаю:

ДЕНЬ: 5 - пятница; НЕДЕЛЯ: первая

№ рецеп.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
О Б Е Д														
82	Овощи по сезону	60	0,37	1,2	3,6	26,8	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,86	8,56	91,25	0,03	10,92	0	2,38	10,93	46,1	23,1	4,4
91	Плов из курицы	240	14,51	13,42	27,34	224	0,11	4,9	0,021	0,56	37,47	149,1	40,45	1,64
119	Хлеб пшеничный	35	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
149	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	ИТОГО:	785	19,18	19,93	85,43	483,85	0,25	17,95	0,021	6,23	100,84	265,78	98,92	7,57

ДЕНЬ: 6 - понедельник; НЕДЕЛЯ: вторая

№ рецеп.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
О Б Е Д														
	Овощи по сезону	60	0,37	1,2	3,6	26,8	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78
989	Рагу из птицы	240	13,8	12,21	15,6	227	0,08	4,52	0,015	0,37	34,76	131,5	40,53	1,48
119	Хлеб пшеничный	35	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
149	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	ИТОГО:	785	21,74	19,12	95,15	640,05	0,32	17,03	0,015	5,99	131,25	272,56	107,35	4,22

ДЕНЬ: 7 - вторник; НЕДЕЛЯ: вторая

№ рсц.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
О Б Е Д														
	Овощи по сезону	60	0,37	1,2	3,6	26,8	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14
102	Суп картоф. с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,05
268	Котлета рубленая из птицы	90	11,86	15,09	9,89	225	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,14
103	Каша вязкая пшеничная	150	4,81	5,1	29,46	182,88	0,07	0	0	0,56	13,04	84,13	18	1,42
11Р	Хлеб пшеничный	35	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
11Р	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
149	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	ИТОГО:	813	30,55	27,74	140,2	938,43	0,73	13,77	0	8,71	169,02	389,01	149,03	8,26

ДЕНЬ: 8 - среда; НЕДЕЛЯ: вторая

№ рсц.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
О Б Е Д														
96	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
	Овощи (по сезону)	60	0,93	3,02	9,03	67	0,02	3,5	0	6,95	27,4	25,6	10,28	0,36
268	Котлета мясная	90	11,86	15,09	9,89	225	0,045	0	0	2,77	8,34	157,14	24,45	2,14
109	Макароны отварные	150	5,52	4,92	26,4	168,45	0,06	0	0	0,97	4,86	37,2	21,12	1,11
11Р	Хлеб пшеничный	35	3,2	0,36	25	117,5	0	0	0	0	6,9	32	8	0,8
11Р	Хлеб ржаной	28	2,13	0,25	13,9	63,28	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0,44
112	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	10	10	1,8
	ИТОГО:	813	24,89	25,91	115,05	796,08	0,249	9,28	0	6,17	70,71	316,31	97,55	7,22

ДЕНЬ: 9 - четверг; НЕДЕЛЯ: вторая

№ рецеп.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
О Б Е Д														
104	Суп картофельный с рисом	250	4,99	4,78	15,39	106	0,12	11,08	0	1,28	29,7	72,2	29,7	1,15
88	Птица отварная	90	13,87	16,14	0,21	212,64	0,01	1,87	0,063	0,59	41,5	142,3	17,78	1,49
109	Макаронные изд. отварные	150	6,6	5,42	31,7	202,1	0,07	0	0	1,16	5,83	44,6	25,3	1,33
	Овощи по сезону	60	0,37	1,2	3,6	26,8	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14
149	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
111	Хлеб пшеничный	42	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
	ИТОГО:	792	30,15	26,91	105,65	773,32	0,3	13,68	0,063	3,54	123,29	318,07	108,79	5,53

ДЕНЬ: 10 - пятница; НЕДЕЛЯ: вторая

№ рецеп.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
О Б Е Д														
89	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,86	29	91,25	0,03	10,92	0	2,38	10,93	46,1	23,1	4,4
90	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	16,74	9,93	5,7	174	0,15	9,68	0,009	8,07	55,43	49,3	55,92	1,16
103	Пюре картофельное	150	1,7	3,63	17,71	102,7	0,015	0	0	0,13	2,65	38,95	12,73	0,13
111	Хлеб пшеничный	30	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86	0,61
149	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	ИТОГО:	720	4,44	44,85	204,2	500,83	0,215	21,33	0,009	24,87	137,02	176,34	110,07	7