

Согласовано:

Директор МБОУ школа №

*МБОУ*  
*О.В. Кушнина*

« 06 » 06 2023 год

« 06 » 06 2023 год

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

*Г.А. Базиев*

« 06 » 06 2023 год

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



**г. Феодосия**

**(7-11 лет)**

**ДЕНЬ: 1- понедельник; НЕДЕЛЯ: первая**

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>О Б Е Д</b>														
96	Овощи (по сезону)	30	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
261	Печень, тушенная в соусе	50	12,66	8,76	3,81	159	0,19	28,86	5,54	2,95	25,62	223,3	14,8	4,72
309	Макаронные изделия 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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	35	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
	<b>ИТОГО:</b>	<b>735</b>	<b>26,68</b>	<b>20,95</b>	<b>97,63</b>	<b>699,73</b>	<b>0,49</b>	<b>42,64</b>	<b>5,54</b>	<b>9,44</b>	<b>99,34</b>	<b>384,4</b>	<b>94,94</b>	<b>10,78</b>

**ДЕНЬ: 2- вторник; НЕДЕЛЯ: первая**

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>О Б Е Д</b>														
	Овощи (по сезону)	35	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 картофельный 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 куриного филе	70	10,03	9,6	8,6	176	0,2	0,76	0,03	34,2	29,29	39,3	11,1	2,1
303	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
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
ПР	Хлеб пшеничный	52	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
	<b>ИТОГО:</b>	<b>757</b>	<b>26,68</b>	<b>21,89</b>	<b>124,99</b>	<b>824,93</b>	<b>0,66</b>	<b>8,71</b>	<b>0,03</b>	<b>40,48</b>	<b>146,64</b>	<b>303,31</b>	<b>110,75</b>	<b>7,53</b>

ДЕНЬ: 3 - среда; НЕДЕЛЯ: первая

№ рец.	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	Мg	Fe
<b>О Б Е Д</b>														
	Овощи по сезону	30	0,37	1,2	3,6	26,8	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14
101	Суп картофельный с рисом	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	1,23	26,7	56	22,8	0
213	Омлет с жареным картофелем	170	12,74	28,82	18,92	387	0,16	5,64	0,22	6,2	88,28	222,7	30,8	2,79
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
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
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
	<b>ИТОГО:</b>	<b>820</b>	<b>8,95</b>	<b>4,04</b>	<b>95,78</b>	<b>454,55</b>	<b>0,252</b>	<b>19,15</b>	<b>0</b>	<b>1,71</b>	<b>67,08</b>	<b>152,1</b>	<b>99,3</b>	<b>3,52</b>

ДЕНЬ: 4 - четверг; НЕДЕЛЯ: первая

№ рец.	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	Мg	Fe
<b>О Б Е Д</b>														
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
	Овощи по сезону	20	0,37	1,2	3,6	26,8	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14
227	Рыба припущенная	70	19,48	8,44	0,92	154	0,06	1,92	0,05	2,3	43,84	184,96	21,34	0,6
303	картофель отварной	120	3,24	6,01	31,88	244,26	0,036	0	0	0,31	6,37	93,49	30,55	0,31
ПР	Хлеб пшеничный	40	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>31,46</b>	<b>21,45</b>	<b>116,2</b>	<b>833,06</b>	<b>0,321</b>	<b>5</b>	<b>0,05</b>	<b>8,53</b>	<b>139,15</b>	<b>407,01</b>	<b>113,19</b>	<b>3,6</b>

**ДЕНЬ: 5 - пятница; НЕДЕЛЯ: первая**

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>О Б Е Д</b>														
	Овощи по сезону	20	1,45	1,15	16,91	71,08	0,008	1,58	0	12	34,5	52,8	36,9	0,8
82	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
291	Плов из курицы	200	14,51	13,42	27,34	224	0,11	4,9	0,021	0,56	37,47	149,1	40,45	1,64
ПР	Хлеб пшеничный	70	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
	Яблоко	85	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>825</b>	<b>25,04</b>	<b>20,65</b>	<b>140,61</b>	<b>773,33</b>	<b>0,318</b>	<b>27,4</b>	<b>0,021</b>	<b>15,34</b>	<b>141,58</b>	<b>357,54</b>	<b>184,41</b>	<b>8,56</b>

**ДЕНЬ: 6 - понедельник; НЕДЕЛЯ: вторая**

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>О Б Е Д</b>														
	Овощи по сезону	30	1,45	1,15	16,91	71,08	0,008	1,58	0	12	34,5	52,8	36,9	0,8
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
289	Рагу из птицы	180	13,8	12,21	15,6	227	0,08	4,52	0,015	0,37	34,76	131,5	40,53	1,48
ПР	Хлеб пшеничный	50	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>710</b>	<b>22,82</b>	<b>19,07</b>	<b>108,46</b>	<b>684,33</b>	<b>0,288</b>	<b>17,21</b>	<b>0,015</b>	<b>15,21</b>	<b>154,79</b>	<b>315,12</b>	<b>140,14</b>	<b>4,88</b>

**ДЕНЬ: 7 - вторник; НЕДЕЛЯ: вторая**

№ ред.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>О Б Е Д</b>														
	Овощи по сезону	40	1,56	3,73	13,29	92,94	0,01	6,62	0,02	0,09	20,5	32,33	7,47	0,61
102	Суп карт 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	100	11,86	15,09	9,89	225	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,14
303	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
ПР	Хлеб пшеничный	52	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
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
	<b>Фрукты</b>	100	1,7	0,8	24	98	0,07	11	0	0,5	8,7	28	42	0,9
	<b>ИТОГО:</b>	920	33,44	31,07	173,89	1102,57	0,77	29,99	0,02	6,52	187,26	439,1	194,39	9,63

**ДЕНЬ: 8 - среда; НЕДЕЛЯ: вторая**

№ ред.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>О Б Е Д</b>														
96	Рассольник Леинградский	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 мясная	50	11,86	15,09	9,89	225	0,045	0	0	2,77	8,34	157,14	24,45	2,14
143	Рагу из овощей	150	3,14	10,58	21,1	195	0,15	17,99	0,012	4,25	33,2	84,7	28,67	1,22
ПР	Хлеб пшеничный	41	3,2	0,36	25	117,5	0	0	0	0	6,9	32	8	0,8
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
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
	<b>Фрукты</b>	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	<b>ИТОГО:</b>	811	21,88	31,82	116,85	855,35	0,337	37,27	0,012	9,85	99,77	368,57	137,3	7,49

ДЕНЬ: 9 - четверг; НЕДЕЛЯ: вторая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>О Б Е Д</b>														
104	Суп карт. с мясными фрикадельками	250	4,99	4,78	15,39	106	0,12	11,08	0	1,28	29,7	72,2	29,7	1,15
288	Птица отварная	50	13,87	16,14	0,21	212,64	0,01	1,87	0,063	0,59	41,5	142,3	17,78	1,49
321	Макарона отварные	150	3,3	4,76	12,76	104,78	0,01	22,17	0	1,8	81,7	58,76	28,97	1,04
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	42	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
	Яблоко	80	1,7	0,8	24	98	0,07	11	0	0,5	8,7	28	42	0,9
	<b>ИТОГО:</b>	<b>792</b>	<b>26,85</b>	<b>26,25</b>	<b>86,71</b>	<b>676</b>	<b>0,24</b>	<b>35,85</b>	<b>0,063</b>	<b>4,18</b>	<b>199,2</b>	<b>332,23</b>	<b>112,46</b>	<b>5,24</b>

ДЕНЬ: 10 - пятница; НЕДЕЛЯ: вторая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>О Б Е Д</b>														
82	Овощи по сезону	30	1,56	3,73	13,29	92,94	0,01	6,62	0,02	0,09	20,5	32,33	7,47	0,61
	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
29	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	16,74	9,93	5,7	174	0,15	9,68	0,009	8,07	55,43	49,3	55,92	1,16
312	Пюре картофельное	120	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 ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	30	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>8,33</b>	<b>18,56</b>	<b>106,65</b>	<b>609,33</b>	<b>0,37</b>	<b>33,44</b>	<b>0,009</b>	<b>11,1</b>	<b>137,3</b>	<b>212,1</b>	<b>133,53</b>	<b>7,79</b>

Всего прошито, пронумеровано  
и скреплено печатью

5 ( пять ) листов  
цифрами ( прописью )  
Должность Н.А. Букин С.А.  
Подпись [подпись] / Букин С.А.  
« 20 » г. Алматы М.П.



№ п/п	№ документа	Дата	Исполнитель	Содержание	Исполнено	Дата исполнения	Исполнитель
1	100-10/2019	10.01.2019	Букин С.А.	...	...	...	...
2	100-10/2019	10.01.2019	Букин С.А.	...	...	...	...
3	100-10/2019	10.01.2019	Букин С.А.	...	...	...	...
4	100-10/2019	10.01.2019	Букин С.А.	...	...	...	...
5	100-10/2019	10.01.2019	Букин С.А.	...	...	...	...
6	100-10/2019	10.01.2019	Букин С.А.	...	...	...	...
7	100-10/2019	10.01.2019	Букин С.А.	...	...	...	...
8	100-10/2019	10.01.2019	Букин С.А.	...	...	...	...
9	100-10/2019	10.01.2019	Букин С.А.	...	...	...	...
10	100-10/2019	10.01.2019	Букин С.А.	...	...	...	...