

Утверждено:  2023г.
ИПГ ОЛОВСКИХ Н.А.
« 01 » 09 2023г.



Согласовано:
МБОУ СОШ № 7
Кузнецова Н.А.
« 09 » 09 2023г.

Десятидневное циклическое меню горячего питания обед
для учащихся 5-11 класс (осенне – зимний период)

№ Ре- цен- тур	Наименование блюда	Вы- ход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		НЖК г	Углеводы, г		Пище- вые волок- на, г	Зола, г	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА						Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал		
				общ	жив.	общ	раст.		моно- дисаха- ра	крат- 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
Обед

112	Суп с макаронными изделиями с картофелем	250	120	225.025	2.567	2.78	0.4	2.427	12.605	1.84	1.9	586.4	360.62	29.5	23.8	57.725	1.0	6.075	141.75	
280	Фрикадельки в соусе сметано-сметанном	120	56.376	9.32	2.536	33.984	1.984	2.808	0.152	506.85	136.93	24.256	13.952	63.2	0.56	24.08	0.544	231.8		
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	87.81	8.598	0.040	6.093	2.287	2.889	1.017	37.625	7.674	1.175	583.45	259.5	14.82	135.825	4.56	243.75		
пр	Хлеб йодированный	50	38.0	3.96	0.50	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50	0.66	11.56	43.5	32.16	0.56	114.20		
376	Чай с сахаром	200	199.85	0.07	0.02	0.02	15.0	0.03	0.03	8.6	11.1	1.4	2.8	0.28	0.03	60				
	ИТОГО :	810	607.061	24.515	9.368	8.123	61.393	21.488	76.158	11.356	512.035	1307.58	652.976	69.372	175.637	514.845	49.9	56.24	7.209	791.5

День 2
Обед

84	Борщ с фасолью и картофелем	250	221.95	3.557	5.115	0.675	7.3125	68.325	3.1825	1.75	317.575	465.575	54.175	99.5	1.725	6.7	157.50	
227	Рыба припущенная минтай с маслом	120	63.02	13.229	6.351	0.710	0.49	0.23	0.185	1.483	0.092	37.86	37.86	53.101	44.416	25.67	0.985	168.81
312	Картофельное пюре	180	118.85	3.0645	4.801	2.98	1.971	18.468	1.741	1.96	0.586	648.45	36.975	86.595	1.009	18.16	164.7	
пр	Хлеб йодированный	225	38.0	3.96	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50	0.66	11.66	43.5	32.16	0.56	114.20	
342	Компот из св. яблок	200	199.85	0.07	0.02	0.02	15.0	0.03	0.03	8.6	11.1	1.4	2.8	0.28	0.03	132.8		
	ИТОГО :	805	571.42	19.755	13.802	28.41	34.625	43.25	5.342	4.401	8.518	879.24	119.815	163.9	47.673	25.67	19.871	738.01

№	Наименование блюда	Вы-	Вода, г	Белки, г	Жиры, г	НЖК, г	Углеводы, г	Пище	Зола, г	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг	Энерге-
---	--------------------	-----	---------	----------	---------	--------	-------------	------	---------	--------------	--------------------------	---------

Ре- цеп- тур	код, г	г		общ		жив.		общ		раст.		г	монок- дисаха- ра	крас- мал	вые волок на, г	г	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	C	тиксая цен- ность, ккал
		г	г	общ	жив.	общ	раст.																		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22				

День 3

Обед

98	Суп картофельный с рыбными консервами	2515	234.3	1.4825		4.9175	4.925	0.6525	2.565	3.4475	1.33	1.7	587.3	260.15	35.875	14.175	33.575	0.575							9.875	146.25
268	Биточки из особье с маслом	905	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	234.54
306	Гороховое пюре	180	78.943	15.979	0.042	4.813	1.006	2.809	1.953	26.848	7.555	3.337	608.59	467.16	70.528	56.268	272.62	8.136	21.0						0	224.85
пр	Хлеб йодированный	50	38.0	3.96		0.50	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50		0.66		11.66	43.5	32.16						0.56	114.20
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 :	775	554.59	32.9915	9.669	26.8105	10.138	63.3905	43.493	90.2605	12.424	10.776	1294.14	861.57	135.816	109.254	468.735	66.12	95.563						17.466	836.34

День 4

Обед

99	Суп из овощей с зеленым горошком	2505	230.425	1.5875		4.9875	4.9875	9.1475	2.82	6.105	1.71	1.925	0.0725	10.375		1.145	34.85	49.275							0.775	125.25
288	Куриное бедро 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	238.54
309	Макаронные 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	202.14
пр	Хлеб йодированный	50	38.0	3.96		0.50	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50		0.66		11.66	43.5	32.16						0.56	114.20
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 :	785	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	740.13

№ ре- цеп- тур	Наименование блюда	Вы- ход, г	Вода, г		Белки, г		Жиры, г		Общие угле- воды, г	Углеводы, г	крак- мал	Пище вые волок на, г	Зола, г	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Энерге- тиксая цен- ность, ккал					
			г	г	общ	жив.	общ	раст.						B ₁	C	A	E	Ca	P	Mд		Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22					

День 5

Обед

102	Суп картофельный с горохом	250	217.075	5.49		5.27	5.27	16.535	2.68	13.18	3.3375	2.15	0.2275	5.825		0.775	42.675	88.1	35.575						2.05	148.25
265	Плов из свинины	220	118.286	18.509	14.493	41.316	7.348	37.072	1.672	36.490	2.273	1.642	0.572	1.877	75.626	4.004	18.216	256.09	58.138						258.13	498.4
пр	Хлеб йодированный	50	38.0	3.96		0.50	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50		0.66		11.66	43.5	32.16						0.56	114.20
377	Чай с сахаром с лимонном	2007	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 :	727	579.751	28.089	14.493	47.106	13.138	92.927	20.612	72.79	7.2705	5.942	1.2995	10.532	75.626	5.799	86.751	392.09	128.273						260.74	820.85

День 6
Обед

№ Р-цел-тур	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г		Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
			г	г	общ	жив.	общ	раст.					крахмал	В	С	А	Е	Са	Р	Мд	
88	Щи со свежей капустой с картофелем	250/10	184.88	1.412			3.96	3.96	6.322	3.314	3.004	1.598	1.58	0.046	12.62	1.88	39.4	39.2	17.7	0.66	121.8
278/331	Тефтели в сметано-томатном соусе	120	64.79	12.83	10.91		4.49	112.34	3.2	9.14	4.76	0.93	0.2	1.43	16.99	5.1	30.55	83.42	17.47	30.0	222.45
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	87.81	8.598	0.0405		2.2875	38.6415	1.017	62.6825	7.674	1.1745	0.2085	4.56	14.82	203.925	0.6075	135.825			243.75
пр	Хлеб йодированный	50	38.0	3.96			0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50	0.66	11.66	43.5	32.16			0.56	114.20
376	Чай с сахаром	200	199.85	0.07			0.02	0.02	15.0	74.8265	0.03	0.03	0.3	8.6	11.1	1.4	2.8	0.28		0.03	60
	ИТОГО :	810	546.336	26.86	11.1005		25.513	11.3975209.3035	36.143	74.8265	16.412	5.9885	0.9665	14.05	21.55	23.412	299.715	171.1275	208.295	33.22	816.8

№ Р-цел-тур	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г		Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
			г	г	общ	жив.	общ	раст.					крахмал	В	С	А	Е	Са	Р	Мд	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

День 7
Обед

108	Суп картофельный с клецками	250	218.675	3.5575	0.775	4.5925	2.795	18.7925	2.3025	15.64	2.06	2.15	0.105	5.75	2.105	1.175	33.4	72.225	25.35	226.6	148.9
295	Котлеты из мяса птицы с маслом	90/5	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	178.04
312	Картофельное пюре	200	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	183.0
пр	Хлеб йодированный	50	38.0	3.96		0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50				0.66	11.66	43.5	32.16	0.56	114.20
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 :	795	579.99	23.404	12.607520.864	3.9775	106.1655	46.7945	85.73	9.0135	10.7105	0.8405	35.266	2.105	5.972	149.715	302.56	123.52	302.12	756.94	

День 8
Обед

96	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	185.853	1.6543			4.1738	4.1779	9.8236	1.6892	7.7408	1.2402	2.009	0.075	6.8675	0.7585	23.903	46.5145	19.8235	166.46	137.94
268	Шницель особый с маслом	90/5	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	202.14
пр	Хлеб йодированный	50	38.0	3.96		0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50				0.66	11.66	43.5	32.16	0.56	114.20
342	Компот клубничный	200	199.85	0.07		0.02	0.02	15.0	74.8265	0.03	0.03	0.3	8.6	11.1	1.4	2.8	12.0	11.858	6.8	116.6	
	ИТОГО :	780	537.342	21.4673	8.643	25.2788	7.8454	97.0776	32.9712	63.7638	6.3672	7.5386	0.74389.5675	28.0	4.45	70.448	249.5675	105.2865	176.579	809.34	

День 9
Обед

82	Бош с капустой св. кнатофелем со смет.	250/10	186.632	1.4780			4.0344	4.0344	8.9646	7.1053	2.1217	1.8778	1.7425	0.041	8.7535	1.0045	40.7745	44.772	21.42	177.981	135.08
----	--	--------	---------	--------	--	--	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	-------	--------	--------	---------	--------	-------	---------	--------

№ Ре-цеп-тур	Наименование блюда	Вы-ход, г	Вода, г		Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г		Общие угле-воды, г	Угле-воды, моно-дисаха-ра	кряк-мал	Пище-вые волок-на, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Энерге-тичная-ность, ккал
			г	г	общ	жив.	общ	раст.	г	В,						С	А	Е	Са	Р	Мд	Ре			
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	196.20				
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом	160	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	50	38.0	3.96		0.50	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50			0.66	11.66	43.5	32.16	0.56	114.20				
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 :	770	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	806.68				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22				

**День 10
Обед**

119/371	Суп гороховый с гречками	250/15	200.9	2.73		2.8	2.8	20.45	2.75	17.7	1.98	1.15	0.15	8.25		1.23	15.2	63.55	24.05	0.98	145.16
259	Жаркое по домашнему со свиной	250	185.035	25.445	21.936	28.427	8.956	26.0287	3.8337	22.22	2.7025	7.3225	0.187	10.622	130.114		66.753	46.065	323.321	4.871	421.428
ПР	Хлеб йодированный	50	38.0	3.96		0.50	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50			0.66	11.66	43.5	32.16	0.56	114.20
389	Сок	200	177.8	1.0		20.2	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	86.8
	ИТОГО :	765	601.735	33.135	21.936	31.727	32.456	90.399	8.04375	63.44	6.9425	10.5745	4.8375	18.872	132.914	15.39	160.767	189.115	399.531	440.811	767.59

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 включить:
 - молоко витаминизированное, обогащенное микроэлементами;
 - 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.