

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ _____

Сакского района Республики Крым

« _____ » / _____ 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель
Высоцкая Оксана Александровна
О.А.Высоцкая



ПРИМЕРНОЕ

циклическое диетическое меню для горячего питания
учащихся льготных категорий (детей – инвалидов, детей с
ограниченными возможностями здоровья, детей из малоимущих и
многодетных семей) в общеобразовательных учреждениях
Сакского района Республики Крым

(обед)

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
															0,21
71	Овощи свежие	30	4,09	4,28	12,9	107	0,218	5,59	0	1,7	40,97	84,6	34,15	1,92	
102	Суп картофельный с бобовыми	200	5,9	6,5	7,8	114,2	0,04	0,6	26	0,4	29	71	14	0,6	
278	Тефтели из говядины с соусом	80	4,51	4,8	25,2	161,8	0,06	0,2	16	1,08	10,03	31,06	6,72	0,67	
203	Макароны с маслом	150	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3	
	Хлеб пшеничный	30	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1	
348	Компот	200	17,74	16	93	589,54	0,374	8,62	52	3,78	124,48	245,2	86,43	3,74	
	ИТОГО :	690													

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
															0,21
71	Овощи свежие	30	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6		1,12	23,36	54,08	21,82	0,88	
103	Суп картофельный с макар. изделиями	200	8,72	8,38	8,14	143	0,1	0,45	26,9	34,2	29,89	40	11,1	1,8	
294	Котлета куриная	50	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,09	156,4	36,66	2,3	
171	Каша пшеничная "Артек"	150	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6	
	Хлеб пшеничный	60	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1	
348	Компот	200	23,32	19,38	123,75	774,28	0,406	9,28	76,9	36,31	140,72	335,12	111,04	5,83	
	ИТОГО :	690													

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

71	Овощи свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,01	1,5	0,01	0,01	5,1	9	4,2	0,15
97	Суп картофельный	200	1,88	2,26	13,5	91,2	0,1	9,6	1,02	24,4	62,2	25,12	1	
301	Кнели куриные	50	7,4	11,03	2,81	140	0,03	0,81	58	0,21	32	49	8,07	0,7
171	Каша "Артек"	150	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,09	156,4	36,66	2,3
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1
	ИТОГО :	690	21,73	22,02	117,96	767,88	0,346	12,64	108	2,22	143,87	352,24	111,31	4,85

День:6- понедельник

Неделя: вторая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
71	Овощи свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,01	1,5	0,01	0,01	5,1	9	4,2	0,15		
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,7	68,6	0,07	6,6	1	21,36	44,8	18,2	0,7			
268	Шницель из говядины	80	8	9,46	7,59	153	0,04	0,38	10,4	0,16	14,85	93,17	17,82	1,45		
171	Каша "Артек"	150	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,09	156,4	36,66	2,3		
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6		
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1		
	ИТОГО :	720	22,03	20,36	118,94	758,28	0,326	9,21	60,4	2,15	123,68	379,01	114,14	5,3		

День: 7- вторник

Неделя: вторая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
71	Овощи свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,01	1,5	0,01	0,01	5,1	9	4,2	0,15		
82	Борщ с капустой и картоф. со сметан	203	1,58	4,69	8,91	93,3	0,4	8,7	1,9	43	45,9	20,7	0,96			

234	Котлета рыбная	50	6,14	7,51	7,41	122	0,03	0,16	22,6	0,03	22,94	83,35	19,13	0,73
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	1,4
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1
	ИТОГО :	683	15,7	20,22	99,9	656,64	0,676	16,99	37,6	2,73	160,82	301,39	113,59	4,34

День: 8- среда

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ 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		
71	Овощи свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,01	1,5		0,01		5,1	9	4,2	0,15	
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,09	4,28	12,9	107	0,218	5,59	0	1,7	40,97	84,6	34,15	1,92		
297	Фрикадельки куриные	50	6,86	10,24	4,05	136	0,06	0,51	39,9	0,16	24,21	53,55	7,21	0,57		
303	Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26	154,05	0,01			0,2	13,3	104,9	12,8	0,59		
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6		
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1		
	ИТОГО :	690	19,12	19,41	104,54	673,73	0,374	8,33	49,9	3,05	129,86	327,69	95,62	3,93		

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ 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		
45	Овощи	30	0,4	0,98	1,9	18,2	0,03	5,13	0	0,03	7,5	8,5	4,53	0,14		
96	Рассольник ленинградский со сметаной	203	1,75	4,82	9,76	96,3	0,07	6,7		1,87	26,7	47,5	19,6	0,75		
270	Котлеты московские	71	5,54	10,89	6,2	146	0,04	0,5	11,1	1,2	99,08	58,75	10,34	0,99		
203	Макароны с маслом	150	4,51	4,8	25,2	161,8	0,06	0,2	16	1,08	10,03	31,06	6,72	0,67		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3		

348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1
	ИТОГО :	684	15,23	21,88	89,59	625,24	0,246	13,26	37,1	4,77	182,69	195,35	68,55	2,95

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ 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		
71	Овощи свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,01	1,5		0,01	5,1	9	4,2	0,15		
103	Суп картоф. с макарон-изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6		1,12	23,36	54,08	21,82	0,88		
301	Кнели куриные	50	7,4	11,03	2,81	140	0,03	0,81	58	0,21	32	49	8,07	0,7		
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	1,4		
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6		
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1		
	ИТОГО :	690	18,52	21,38	106,36	703,28	0,356	15,54	73	2,52	151,74	276,72	104,35	3,83		

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	6903	189,08	191,9	1056,22	6805,23	3,676	138,33	548,3	63,86	1015,29	2953,06	1015,29	41,32		
	ИТОГО														



Директор ИП Высоцкая А.А. Высоцкая