

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ _____

Сакского района Республики Крым

_____ / _____

« _____ » _____ 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

Высоцкая Оксана Александровна

О.А.Высоцкая

_____ сентября 2022 г.



ПРИМЕРНОЕ

циклическое диетическое меню для одноразового бесплатного
горячего питания

обучающихся, получающих начальное общее образование в
муниципальных образовательных организациях Сакского района
Республики Крым

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:7-11 лет

№ 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
182	Каша жидк мол.пшеничн.	205	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	58	1,69	184,37	47,6	1,23	
1	Хлеб с маслом сливочным	40	2,36	7,49	18,89	136	0,03		40	0,4	22,5	4,2	0,35	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,26	124,6	21,34	0,48	
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2	16	11	9	
	ИТОГО :	545	14,35	23,15	83,32	586,6	0,3	12,76	122,4	2,55	342,47	82,14	4,26	

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:7-11 лет

№ 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	60	0,66	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54
270	Котлеты московские с соусом	71	5,54	10,89	6,2	146	0,04	0,5	11,1	1,2	99,08	58,75	10,34	0,99
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
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ИТОГО :	556	14,37	18,99	80,48	551,48	0,29	16,93	16,1	2,6	177,38	218,35	76,54	3,81

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

		Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
182	Каша жидкая молочная	205	11,72	37,05	285	0,19	1,17	58	1,69	138,1	184,37	47,6	1,23
	3 Хлеб с маслом сливочным и сыром	50	10,49	18,89	172	0,04	0,1	66	0,44	96,4	72,5	7,95	0,45
	Хлеб пшеничный	30	2,37	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
376	Чай с сахаром	215	0,07	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Кондитерские изделия	20	1,35	14,42	77	0,03		8		3,9	15	6,5	0,28
	ИТОГО :	520	16,99	99,85	664,14	0,29	1,3	132	2,52	256,4	300,77	73,35	2,54

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:7-11 лет

№ 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	60	0,66	0,12	2,3	13,2	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54			
294	Котлета куриная	50	8,72	8,38	8,14	143	0,1	0,45	34,2	29,89	40	11,1	1,8			
203	Макароны с маслом	155	5,64	6	31,47	202,24	0,07	0,2	1,35	12,54	38,82	8,4	0,84			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3			
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04		0	5,4	24,6	9,2	0,7			
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28			
	ИТОГО :	530	18,84	15,06	79,88	531,38	0,28	11,18	46,9	74,23	147,92	52	4,46			

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:7-11 лет

№ 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		
222	Пудинг из творога с молоком стученым	150	21,16	18,4	42,2	419	0,1	0,49	108	0,8	229	292	38,2	1,4		
1	Хлеб с маслом сливочным	35	7,92	5,11	13,8	109,7	0,03		26,5	0,46	8,14	26,7	9,4	0,29		
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28			

338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10	16	11	9	2,2
	ИТОГО :	500	29,55	23,93	80,8	635,7	0,15	10,52	264,24	332,5	58	4,17

День:6-понедельник

Неделя: вторая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:7-11 лет

№ 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		
182	Каша жидкая молочная	205	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	58	1,69	138,1	184,37	47,6	1,23		
1	Хлеб с маслом сливочным	40	2,36	7,49	18,89	136	0,03		40	0,4	8,4	22,5	4,2	0,35		
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,26	152,2	124,6	21,34	0,48		
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10	16	11	9	2,2				
	ИТОГО :	545	14,35	23,15	83,32	586,6	0,3	12,76	122,4	2,55	314,7	342,47	82,14	4,26		

День:7- вторник

Неделя: вторая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:7-11 лет

№ 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	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3		3	17,3	16,7	17	0,3		
294	Котлета куриная	50	8,72	8,38	8,14	143	0,1	0,45	26,9	34,2	29,89	40	11,1	1,8		
204	Макаронны с маслом и сыр	165	8,96	9	31,5	238,2	0,07	0,1	46	1,35	100	88,7	12,1	1		
	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		
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
	ИТОГО :	520	20,92	19,60	72,93	547,34	0,21	11,88	72,90	38,94	165,19	174,30	51,50	3,68		

День:8- среда

Неделя: вторая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:7-11 лет

№ 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
182	Каша жидкая молочная	205	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	58	1,69	138,1	184,37	47,6	1,23
3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	50	5,69	10,49	18,89	172	0,04	0,1	66	0,44	96,4	72,5	7,95	0,45
	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
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Кондитерские изделия	20	1,35	1,5	14,42	77	0,03		8		3,9	15	6,5	0,28
	ИТОГО :	520	16,99	24,03	99,85	664,14	0,29	1,3	132	2,52	256,4	300,77	73,35	2,54

День:9- четверг

Неделя: вторая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:7-11 лет

№ 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	60	0,66	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54
235	Шницель рыбный	50	6,92	7,67	4,57	115	0,03	2,05	28	2,9	35,69	110,39	19,39	1,54
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
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ИТОГО :	525	14,76	15,71	72,84	493,14	0,29	18,48	33	3,91	112,49	268,49	84,89	4,76

День:10- пятница

Неделя: вторая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:7-11 лет

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энергетичес	Витамины (мг)	Минеральные вещества
---	-------------	-------	------------------	-------------	---------------	----------------------

рец.	наименование блюда	порции	какая ценность			(мг)								
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3		3	17,3	16,7	17	0,3
278	Тефтели из говядины	110	8,13	9,01	10,72	157	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,8	19,8	0,88
305	Рис с овощами	150	3,78	7,78	39,29	242	0,03			0,6	17,04	82,38	27,8	0,5
	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
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ИТОГО :	595	17,52	19,31	97,79	635,28	0,16	12,11	35,75	4,93	99,48	251,88	85,8	2,56

Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
5356	178,6	206,96	851,1	5895,8	2,56	109,22	847,95	98,34	2035,2	2679,9	719,71	37,04
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ												

Наименование сборника рецептов :

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тугельяна.-М.:Де Ли принт ,2011.-544 с.

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

Директор ИП Высоцкая О.А.

