

«СОГЛАСОВАНО»



Директор МБОУ «Заозерненская средняя школа»
города Евпатории Республики Крым

Г. Н. Лышкова

«*Лышкова*» 2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор МУП «ЕВПАТОРИЯ-КРЫМ-КУРОРТ»

С. В. Павицкая

«*Павицкая*» 2024г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОДНОРАЗОВОГО ПИТАНИЯ (ОБЕД) УЧАЩИХСЯ
Льготной категории (дети-инвалиды, дети с ограниченными возможностями
здоровья, дети из малоимущих и многодетных семей детей) 7-11 лет в
общеобразовательных учреждениях.

2024

День : Понедельник 7-11 лет льготники

неделя: Первая

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак - 26,1 %													
	обед													
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
106	Суп с рыбными фрикад.	225	10,1	9,9	15,7	192,9	0,14	8,25	18	1,05	37,9	210,8	55,2	1,5
262	Сердце в соусе	60	11,8	8,2	2,5	136,8	-	-	-	0,2	11,1	34,8	4,4	0,4
302	Каша гречневая рассып	150	1,1	3,6	35,3	143	0,29	-	-	-	20,7	199,3	132,6	7,1
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	25	2,0	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:	750	28,7	22,7	124,7	694	21,3	17,7	18	1,95	98,1	555,3	313,8	11,3

День: Вторник 7-11 лет льготники

Неделя: Первая

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	обед													
71	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
84	Борщ с фасолью и сметаной т/о	205	2,1	5,8	14,1	218	0,06	12,3	-	2,8	41,3	63,6	31,4	1,4
278	Тефтели мясные с соусом	80	7,5	4,5	17,1	140,2	0,06	0,06	11	-	21,7	76,9	15,2	0,8
204	Макароны с маслом	150	3,6	8,2	17,7	174,1	0,03	0,1	60	-	12,1	10,5	10,5	0,5
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	196,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	25	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:	750	18,9	19,5	120,1	833,6	7,3	39,5	71	3,7	132,2	194,1	194,1	10,1

День: Среда 7-11 лет льготники

Неделя: Первая

№ рецептуры	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
	обед													
96	Рассольник со сметаной т\о	205	2,6	6,2	18,6	141,4	0,18	17,1	-	2,9	19,8	41,9	33,6	22
294	Котлета рубленая из птиц.	100	16	13,6	14,5	236,8	0,06	0,4	16	0,6	44	96	17,3	1,3
144	Рагу овощное	150	2,1	6,9	15,3	236	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	25	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
	Всего:	710	26,7	27,8	125,5	847,4	0,34	27,2	40	5,4	105,9	281,8	183,3	25,7

День: Четверг 7-11 лет льготники

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мп)				Минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	обед													
52	Салат из свеклы отварной	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
102	Суп картофельный с гороховый	200	6,58	13,3	19,84	177,9	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7
281	Биточек мясной паровой	60	3,1	3,7	3,2	40,9	0,01	0,05	3,9	-	8,9	31,1	9,1	0,4
128	Картофельное пюре с маслом	150	3	1,9	19	109,9	0,8	2	20,6	0,1	27,6	51,4	17,8	0,6
388	Отвар шиповника	180	0,4	0,27	7,2	2,8	0,01	100	-	-	7,7	2,1	2,67	0,53
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	25	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	всего	725	17,6	19,9	83,2	436,4	8	111,9	24,5	1,8	165,8	542	175,2	5,58

День: Пятница 7-11 лет льготники

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценн.	Витамины(мп)				Минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	обед													
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
101	Суп с гречневой крупой	200	1,9	2,7	12,1	85,7	0,09	8,2	-	-	26,7	55,9	22,8	0,87
259	Жаркое по - домашнему	200	18,5	21,3	22,1	379,2	0,5	42,7	-	3,2	55,2	43,5	86,7	6,6
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	25	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:	715	26,1	25	105,4	686,2	7,73	77,9	-	4,1	139	227,8	246,5	14,9

День: Понедельник 7-11 льготники

Неделя: Вторая

№ рецеп.	Наименование блюда Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	обед													
75	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
99	Суп овощной сметана т/о	205	8,0	3,9	20,7	153,9	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7
282	Оладьи из печени	60	10	13,5	8,1	196,8	0,02	0,1	7,8	-	17,8	62,3	18,3	0,8
171	Каша пшеничная с маслом	150	1,4	2,4	2,5	59,5	0,01	-	20	-	26,1	85,5	13	0,4
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	25	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:	730	25,7	20,8	118,1	702,2	7,6	28,3	27,8	2,1	200	669,2	225,3	11,3

День : вторник 7-11 льготники

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)	Витамины(мп)				Минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	обед													
71	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
102	Суп картофельный с фасолью	200	6,58	3,3	19,84	177,9	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7
228	Рыба в молоке	80	14,8	11,6	12,9	216	0,02	2,0	13,8	2,4	33	88,9	16,4	1,1
144	Рагу овощное	150	2,1	6,9	15,3	136	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	25	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:	745	29,1	22,8	119,2	751,2	7,4	39,1	37,8	5,7	211,3	658,8	228,2	11,6

День: среда 7-11 льготники

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	обед													
71	Помидор свежий	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
82	Борщ с капустой и сметаной т/о	205	2,1	5,8	14,1	218	0,06	12,3	-	2,9	41,3	63,6	31,4	1,4
265	Плов мясной	200	20,9	21,4	32,9	407,8	0,05	0,4	12,9	-	29,6	103,7	30,4	1,1
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	25	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:	720	28,7	28,2	118,2	847,1	7,2	22,2	12,9	3,6	99,3	277,7	183,4	4,82 5,0

День: Четверг 7-11 льготники

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	обед													
40	Салат витаминный	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
103	Суп картофельный с рисом	200	3,2	3,4	20,6	141,9	0,1	9,9	-	1,2	35	81,2	32,7	1,3
128	Картофельное пюре с маслом	150	2	1,3	12,7	73,3	0,8	2	20,6	0,1	27,6	51,4	17,8	0,6
260	Гуляш мясной	80	11,6	13,3	2,2	176,8	0,01	0,5	-	-	17,4	123,3	17,6	2,5
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	25	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:	745	22,5	19	106	613,3	7,97	21,9	20,6	2	108,4	366,3	189,7	9,7

День: Пятница 7-11 льготники

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мп)				Минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	обед													
55	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
98	Суп крестьянский со сметаной т/о	205	1,8	5,9	7,3	191,5	0,05	11,8	-	-	43,5	40,2	17,01	0,7
229	Рыба тушеная с овощами	100	20,1	3,1	7,2	196	0,05	3,3	21,6	2,1	44,6	77,1	17,6	0,4
304	Рис отварной	150	3,7	5,5	37,5	215,4	0,02	-	28	0,6	2,6	63	19,4	0,5
388	Отвар шиповника	180	0,4	0,27	7,2	2,8	0,01	100	-	-	7,7	2,1	2,67	0,53
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	25	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:	770	30,5	15,5	93,2	710,6	7,2	123,8	49,6	3,2	121	246,8	145,3	3,5

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ РАСХОДА ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ

льготной категории 7-11 лет

Норма 30-35%	Наименование продуктов	Понед 1	Втор1	Среда1	Четве 1	Пятн1	Понед2	Втор2	Сред2	Четв2	Пятн2	средн ее
9-10,5	Субпродукты	50	-	-	-	-	60	-	-		-	11
13-16	Крупы , бобовые	40					40		50		46	17,6
4,5-5,25	Макаронные изделия	50										5
84-98	Овощи свежие	94	130	84	82	94	110	148	154	94	114	110
21-24	Мясо	-	38	-	37	63	-	-	63	63	-	26
10,5- 12	Куры 1 кат , филе кур	-	-	73	-		-	-	-		-	7,3
17-20	Рыба с/м	23,5						86			61	17
55-65	фрукты	30	140			140	140	170	30	30		68
23-27	БЕЛКИ	28,7	18,9	26,7	17,6	26,1	25,7	29,1	28,7	22,5	30,5	25,3
24-27	ЖИРЫ	22,7	19,5	27,8	19,9	25	20,8	22,8	28,2	19	15,5	24
100-117	УГЛЕВОДЫ	124,7	120,1	125,5	76,4	105,4	118,1	119,2	118,2	106	93,2	110,7
705-822	ККАЛ	694	833,6	847,4	399,8	686,2	702,2	751,2	847,1	613,3	710,6	708,5