



«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Заозерненская средняя школа»  
города Евпатории Республики Крым

Г. Н. Ляшкова

«12» августа 2024г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУП «ЕВПАТОРИЯ-КРЫМ-КУРОРТ»

С. В. Павицкая

«12» августа 2024г.

## ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ

(ОБЕД) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПИТАЮЩИХСЯ ЗА СЧЁТ РОДИТЕЛЬСКИХ СРЕДСТВ

2024

День: Понедельник за счет родительских средств

неделя: Первая

№ рецептуры	Прием пищи, 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
	<b>Завтрак - 26,1 %</b>													
	<b>обед</b>													
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.	300	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	80	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	60	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	<b>Всего:</b>	<b>870</b>	<b>28,7</b>	<b>22,7</b>	<b>124,7</b>	<b>694</b>	<b>21,3</b>	<b>17,7</b>	<b>18</b>	<b>1,95</b>	<b>98,1</b>	<b>555,3</b>	<b>313,8</b>	<b>11,3</b>

День: Вторник за счет родительских средств

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
	<b>обед</b>													
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	255	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	110	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	60	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	40	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	<b>Всего:</b>	<b>855</b>	<b>18,9</b>	<b>19,5</b>	<b>120,1</b>	<b>833,6</b>	<b>7,3</b>	<b>39,5</b>	<b>71</b>	<b>3,7</b>	<b>132,2</b>	<b>194,1</b>	<b>194,1</b>	<b>10,1</b>

День: Среда за счет родительских средств

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
	<b>обед</b>													
71	Огурцы, помидоры свежие	60												
96	Рассольник со сметаной т\о	255	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	60	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	40	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
	<b>Всего:</b>	<b>845</b>	<b>26,7</b>	<b>27,8</b>	<b>125,5</b>	<b>847,4</b>	<b>0,34</b>	<b>27,2</b>	<b>40</b>	<b>5,4</b>	<b>105,9</b>	<b>281,8</b>	<b>183,3</b>	<b>25,7</b>

День: Четверг за счет родительских средств

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	Са	Р	Мg	Fe
	<b>обед</b>													
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	250	6,58	13,3	19,84	177,9	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7
281	Биточек мясной паровой	100	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	200	0,4	0,27	7,2	2,8	0,01	100	-	-	7,7	2,1	2,67	0,53
Пр	Хлеб пшеничный	60	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	40	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	<b>всего</b>	<b>860</b>	<b>17,6</b>	<b>19,9</b>	<b>83,2</b>	<b>436,4</b>	<b>8</b>	<b>111,9</b>	<b>24,5</b>	<b>1,8</b>	<b>165,8</b>	<b>542</b>	<b>175,2</b>	<b>5,58</b>

День: Пятница за счет родительских средств

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
	<b>обед</b>													
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	250	1,9	2,7	12,1	85,7	0,09	8,2	-	-	26,7	55,9	22,8	0,87
259	Жаркое по - домашнему	220	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	60	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	40	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	<b>Всего:</b>	<b>810</b>	<b>26,1</b>	<b>25</b>	<b>105,4</b>	<b>686,2</b>	<b>7,73</b>	<b>77,9</b>	-	<b>4,1</b>	<b>139</b>	<b>227,8</b>	<b>246,5</b>	<b>14,9</b>

День: Понедельник за счет родительских средств

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
	<b>обед</b>													
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	255	8,0	3,9	20,7	153,9	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7
282	Оладьи из печени	100	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	60	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	40	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	<b>Всего:</b>	<b>845</b>	<b>25,7</b>	<b>20,8</b>	<b>118,1</b>	<b>702,2</b>	<b>7,6</b>	<b>28,3</b>	<b>27,8</b>	<b>2,1</b>	<b>200</b>	<b>669,2</b>	<b>225,3</b>	<b>11,3</b>

День : вторник за счет родительских средств

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
	<b>обед</b>													
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	250	6,58	3,3	19,84	177,9	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7
228	Рыба в молоке	110	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	60	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	40	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	<b>Всего:</b>	<b>850</b>	<b>29,1</b>	<b>22,8</b>	<b>119,2</b>	<b>751,2</b>	<b>7,4</b>	<b>39,1</b>	<b>37,8</b>	<b>5,7</b>	<b>211,3</b>	<b>658,8</b>	<b>228,2</b>	<b>11,6</b>



День: среда за счет родительских средств

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
	<b>обед</b>													
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	255	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	200	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	40	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	<b>Всего:</b>	<b>815</b>	<b>28,7</b>	<b>28,2</b>	<b>118,2</b>	<b>847,1</b>	<b>7,2</b>	<b>22,2</b>	<b>12,9</b>	<b>3,6</b>	<b>99,3</b>	<b>277,7</b>	<b>183,4</b>	<b>4,82</b> <b>5,0</b>

День: Четверг за счет родительских средств

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
	<b>обед</b>													
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	250	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	60	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	40	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	<b>Всего:</b>	<b>830</b>	<b>22,5</b>	<b>19</b>	<b>106</b>	<b>613,3</b>	<b>7,97</b>	<b>21,9</b>	<b>20,6</b>	<b>2</b>	<b>108,4</b>	<b>366,3</b>	<b>189,7</b>	<b>9,7</b>

День: Пятница за счет родительских средств

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
	<b>обед</b>													
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	255	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	110	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	60	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	40	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	<b>Всего:</b>	<b>855</b>	<b>30,5</b>	<b>15,5</b>	<b>93,2</b>	<b>710,6</b>	<b>7,2</b>	<b>123,8</b>	<b>49,6</b>	<b>3,2</b>	<b>121</b>	<b>246,8</b>	<b>145,3</b>	<b>3,5</b>

## НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ РАСХОДА ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ

### Питающихся за счет родительских средств

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

