

«СОГЛАСОВАНО»



Директор МБОУ
«Завозерненская средняя школа
города Евпатории Республики Крым»

Г. Н. Лышкова

2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор МУП
«Евпатория - Крым - Курорт»

С.В. Павицкая

2023г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОДНОРАЗОВОГО ПИТАНИЯ
(ОБЕД) УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
(ДЕТИ-СИРОТЫ И ДЕТИ ОСТАВШИЕСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ) 7-11 ЛЕТ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

2023 г.

День: Понедельник сироты 7-11 лет неделя: Первая

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность б (ккал)	Витамины (мл)							Минеральные вещества (мл)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe				
	ОБЕД																	
324	Свекла тушеная в соусе	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25				
106	Суп с рыбными фрикад.	250	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	90	6,6	10,8	0,6	126,4	-	-	-	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	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6				
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9				
338	Фрукты свежие	120	0,5	-	2,2	55,5	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1				
	Всего:	955	26,1	25,3	136,4	773,6	7,6	35,2	18	2,45	136	608,1	342,4	16,8				

День: Вторник сироты 7-11 лет

Неделя: Первая

№ рецептуры	Прием пищи Завтрак -	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
	обед																	
136		Морковь припущенная	70	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	-	2,88	41,3	63,6	31,4	1,4			
278		Тефтели мясные с соусом	110	10,05	6,1	22,8	187	0,08	0,08	15	-	27,7	102,6	20,3	1,08			
204		Макароньы 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	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6			
Пр		Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9			
338		Фрукты свежие	100	0,5	-	2,2	55,5	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1			
		Всего:	910	23,0	14,6	138,3	891,7	8,4	45,4	41,8	4,2	168,5	396,3	225,1	11,2			

День: Среда сироты 7-11 лет

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																
44	Салат из моркови с яблоком	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25			
96	Рассольник со сметаной ту	250	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	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6			
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9			
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			
	Всего:	845	28,5	27,7	131	870	7,4	35,9	40	4,7	123,6	331,6	203,5	26,4			

День: Четверг сироты 7-11 лет

Неделя: первая

№ 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	Мг	Fe			
	ОБЕД																
52	Салат из свеклы отварной	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25			
76	Сельдь с луком	25	5,06	6,6	0,96	87	0,03	70	2,5	-	21,2	81,7	10,3	0,41			
102	Суп картофельный с горохом	250	6,58	3,3	19,84	177,9	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7			
128	Картофельное пюре с маслом	150	2,6	1,7	16,6	95,4	1,1	3	26,8	0,1	33,2	66,9	23,2	0,9			
281	Биточек паровой	100	5,1	6,2	15,4	181,8	0,02	0,1	7,8	-	17,8	62,3	18,3	0,8			
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	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6			
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9			
338	Фрукты свежие	100	0,5	-	2,2	55,5	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1			
	всего	970	21,8	12,2	106,6	652,8	8,4	130,5	34,6	4,1	218,2	641,5	218,4	11,8			

День: Пятница сироты 7-11 лет

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe				
	ОБЕД																	
75	Икра морковная	70	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	23,2	26,6	27,7	474	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	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6				
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9				
338	Фрукты свежие	100	0,5	-	2,2	55,5	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1				
	Всего:	915	33,4	30,3	124,6	871	7,7	77,9	-	4,4	148,2	262,6	259,7	15,3				

День: Понедельник сироты 7-11 лет

Неделя: Вторая

№ рецепт.	Наименование блюда Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность(кк ал)	Витамины (мл)							Минеральные вещества(мл)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	ОБЕД																		
75	Икра свекольная	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25					
99	Суп овощной сметана т/о	250	8,0	3,9	20,7	153,9	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7					
282	Оладьи из пшени	90	16,8	22,4	13,4	328	0,04	0,3	11,7	-	26,7	93,4	27,4	1,2					
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	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6					
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9					
338	Фрукты свежие	100	0,5	-	2,2	55,5	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1					
	Всего:	925	34,5	29,7	121,4	852,7	9,3	28,5	31,7	2,4	218,1	735,1	247,6	12,1					

День : вторник сироты 7-11 лет

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																	
28	Огурец консервированный	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25				
102	Суп картофельный с фасолью	250	8,2	4,1	24,8	22,4	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7				
228	Рыба в молоке	100	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 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	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6				
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	7,5	0,9				
338	Фрукты свежие	100	0,5	-	2,2	55,5	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1				
	Всего:	925	33,4	23,6	137,8	685,7	7,4	39,1	37,8	6	220,5	693,6	241,4	12				

День: среда сироты 7-11 лет

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мл)							Минеральные вещества(мл)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
ОБЕД																		
53	Салат из свежкл с зеленым горошком	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25				
82	Борщ с капустой и сметаной т/о	250	2,7	7,2	17,5	271,2	0,06	12,3	-	2,9	41,3	63,6	31,4	1,4				
265	Плов мясной	220	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 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	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6				
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9				
338	Фрукты свежие	100	0,5	-	2,2	55,5	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1				
	Всего:	885	31,9	29,6	135,2	990,3	7,3	39,7	12,9	4,1	137,2	330,5	212	10,3				

День: Четверг сироты 7-11 лет Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мл)						Минеральные вещества(мл)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	ОБЕД																	
40	Салат из соленых огурцов	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25				
76	Сельдь с луком	50	5,06	6,6	0,96	87	0,03	70	2,5	-	21,2	81,7	10,3	0,41				
103	Суп картофельный с рисом и птицей	250	13,2	23,4	30,6	181,9	0,1	9,9	-	1,2	35	81,2	32,7	1,3				
260	Гуляш	90	14,5	16,6	2,7	222,1	0,02	0,6	-	-	21,7	154,1	22	3,1				
128	Картофельное пюре с маслом	200	4	2,6	25,4	146,6	1,6	4	41,2	0,2	55,2	102,8	35,6	1,2				
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	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6				
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9				
	Всего:	955	44,5	50,2	142,3	893,4	8,8	24	41,2	2,4	149,5	483,3	225,1	8,3				

День: Пятница сироты 7-11 лет Неделя: Вторая

№ рецепт урьы	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценност ь(ккал)	Витамины(мл)					Минеральные вещества(мл)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe				
	ОБЕД																	
55	Салат из свежлы с солеными огурцами	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25				
98	Суп крестьянский со сметаной т/о	250	2,3	7,3	9,1	238,2	0,05	11,8	-	-	43,5	40,2	17,01	0,7				
229	Рыба тушеная с овощами	130	26,1	4	9,3	254,8	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	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6				
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9				
338	Фрукты свежие	100	0,5	-	2,2	55,5	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1				
	Всего:	965	39,6	17,8	110,7	906,1	7,3	141,3	49,6	3,7	158,9	299,6	173,9	8,9				

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ РАСХОДА ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ

сирот 7-11 лет

Норма	Наименование	Понед 1	Втор 1	Среда 1	Четве 1	Пятн 1	Понед 2	Втор 2	Среда 2	Четве 2	Пятн 2	СРЕДНЕЕ
30-35%	продуктов											
18-21	Крупы, Бобовые, макаронны	50	12	12	12	10	30	12	40	10	40	23
120-140	Овощи свежие	104	130	104	103	101	110	148	154	104	114	117
33-38	Мясо	100	51			63	100		63			38
12-14	Куры 1 кат, филе кур			55	75					36		16
24-28	рыба	24			25			86		25	122	28
90	фрукты	110	110	24	110	110	110	110	110	24	110	93
23-27	БЕЛКИ	26,1	23	28,5	21,8	33,4	34,5	33,4	31,9	49,5	39,6	32
24-28	ЖИРЫ	25,3	14,6	27,7	12,2	30,3	29,7	23,6	29,6	50,2	17,8	26
100-117	УГЛЕВОДЫ	136,4	138,3	131	106,6	124,6	121,4	137,8	135,2	142,3	110,7	128
705-822	ККАЛ	773,6	891,7	870	652,8	871	852,7	685,7	990,3	893,4	906,1	838

Прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

И. <i>С. В. Лавицкая</i> цифровой регистрации	Листов
Должность	директор
Подпись	С. В. Лавицкая

