

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник территориального отдела по г. Евпатория
Межрегионального управления Роспотребнадзора по
Республике Крым и г. Севастополь
С.С.Ткачев



«СОГЛАСОВАНО»

Директор ЕМУВК «Интеграл»
Т.В.Костина



ПРИМЕРНОЕ

циклическое меню для одностороннего питания
учащихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях
(завтрак)

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
174	Каша вязкая молочная рисовая	1/210	6	10,9	43	294	0,06	0,96	54,8	2	150,72	235,68	71,32	1,86	
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	1/30/5/10	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0	139,2	96	9,45	0,49	
383	Какао с молоком сгущенным	1/200	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	128	117,9	18	0,65	
338	Банан	1/140/90	1,35	0,5	18,9	86,4	0,04	9	20	0,4	7	25	38	0,5	
	ИТОГО:		16,82	22,3	101,82	675,8	0,17	10,45	143,3	2,4	424,92	474,58	136,77	3,5	

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
243	Сосиски(сардельки, колбаса) отварные	1/50	5,55	15,55	0,25	164	0,09	0	20	0,3	18,5	81	10	0,9
303	Каша вязкая гречневая	1/150	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42
45	Овощи	1/60	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	1/60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
342	Компот из свежих плодов	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	ИТОГО:		15,82	23,28	81,51	600,62	0,29	11,16	20	1,14	69,92	263,45	116,03	5,21

День: 3 - среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
268	Котлета с соусом	1/80	8,05	9,19	8,6	151	0,04	0,4	10,1	0	13,98	92,19	18,24	1,45
321	Капуста тушеная	1/150	4,35	12	33,21	258,24	0,06	32,4	0	1,65	113,7	89,25	42,9	3,45
ПР	Хлеб пшеничный	1/60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Яблоко свежее	1/80	0,36	0,36	8,82	40	0,03	9	0	0,18	14,4	9,9	8,1	1,98
	ИТОГО:		17,57	22,17	94,61	649,52	0,19	41,83	10,1	2,61	166,98	246,34	90,44	7,82

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		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
227	Рыба припущенная с соусом	1/80	8,94	1,98	2,09	62	0,05	0,43	4,7	0		14,72	103,16	24,5	0,5
303	Каша вязкая рисовая	1/150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,02	0	0	0		4,13	55,58	18	0,37
ПР	Хлеб пшеничный	1/60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78		13,8	52,2	19,8	0,66
45	Овощи	1/60	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06		14,99	16,98	9,3	0,28
342	Компот из свежих плодов	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0		14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Зефир	1/70	0,6	0,1	55,9	228,2	0	0	0	0		17,5	8,4	4,2	1
	ИТОГО:		17,79	8,97	145,3	735,37	0,15	11,59	4,7	0,84		79,32	240,72	80,94	3,76

День: 5 – пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ ред.	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	
268	Биточки с соусом	1/120	12,08	13,8	12,9	226,5	0,06	0,6	15,15	0	9,3	138,29	27,36	2,18	
312	Пюре картофельное	1/150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28	
45	Овощи	1/60	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28	
ПР	Хлеб пшеничный	1/60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
352	Кисель из яблок	1/200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28	
	ИТОГО:		20,91	21,28	101,96	685,35	0,28	101,12	15,15	1,08	61,28	230,87	66,72	3,68	

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рел.	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	
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	200/10	8,31	13,12	37,63	303	0,18	0,96	54,8	0,86	149,62	234,98	70,82	1,73	
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
1	Бутерброд с маслом сливочным	1/40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	0	40	0	8,4	22,5	4,2	0,35	
383	Какао с молоком сгущенным	1/200	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	128	117,9	18	0,65	
	ИТОГО:		16,71	23,51	92,1	647,54	0,274	1,34	104,3	1,25	292,92	401,48	102,92	3,06	

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Возрастная категория: / - 11 лет																
№ 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		
209	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1		
203	Макароны отварные с сыром	1/125	8,46	9,95	21,32	209	0,05	0,14	0	0	16,18	42,4	14,45	0,86		
321	Капуста тушеная	1/50	1,45	4	11,07	86,08	0,02	10,8	0	0,55	37,9	29,75	14,3	1,15		
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
352	Кисель из яблок	1/200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28		
338	Банан	1/140/90	1,35	0,5	18,9	86,4	0,04	9	20	0,4	7	25	38	0,5		
	ИТОГО:		18,95	19,47	101,82	659,7	0,17	99,94	120	1,52	98,18	206,47	82,41	4,12		

День: 8 - среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реч.	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
290	Птица тушеная в соусе	1/50/50	13,28	10,84	2,9	162	0,04	0,35	30,1	0		29,52	76,93	14,06	0,61
303	Каша вязкая рисовая	1/150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,02	0	0	0		4,13	55,58	18	0,37
45	Овощи	1/60	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06		14,99	16,98	9,3	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	1/60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78		13,8	52,2	19,8	0,66
342	Компот из свежих плодов	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0		14,18	4,4	5,14	0,95
	ИТОГО:		21,53	17,73	90,21	607,17	0,14	11,51	30,1	0,84		76,62	206,09	66,3	2,87

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	
223	Запеканка из творога с молоком сгущённым	125/50	25,8	19,35	49	472,5	0,11	0,83	113,75	0	342,28	376,53	46,48	1,13	
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
338	Яблоко свежее	1/80	0,36	0,36	8,82	40	0,03	9	0	0,18	14,4	9,9	1,98	2,2	
	ИТОГО :		26,23	19,73	72,82	572,5	0,14	9,86	113,75	0,18	367,78	390,33	56,88	3,61	

День: 10 - пятница

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	
268	Биточки с соусом	1/120	12,08	13,8	12,9	226,5	0,06	0,6	15,15	0		9,3	138,29	27,36	2,18	
303	Каша вязкая пшеничная	1/150	4	4,24	24,56	152,4	0,08	0	0	0		15,65	100,95	21,6	1,7	
45	Овощи	21916	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06		14,99	16,98	9,3	0,28	
ПР	Хлеб пшеничный	21916	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78		13,8	52,2	19,8	0,66	
342	Компот из свежих плодов	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0		14,18	4,4	5,14	0,95	
ПР	Зефир	1/70	0,6	55,9	228,2	0	0	0	0	0		17,5	8,4	4,2	1	
ИТОГО:			22,37	76,66	326,4	670,02	0,22	11,76	15,15	0,84		85,42	321,22	87,4	6,77	

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
10 дней	88,91	98	525,2	3346,66	1,08	176,15	193,25	8,07	802,42	1455,96	491	23,97

Наименование сборника рецептов:

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

ИП Керимов А.Д. 