

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ЕУВК « Интеграл»


Т.В.Костина
29.08.2023



«УТВЕРЖДАЮ»

ИП КЕРИМОВ А.Д.


ИП. № 5. От 29.08.2023

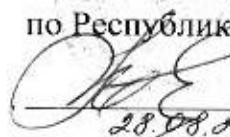


«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Территориального отдела

Межрегионального управления Роспотребнадзора

по Республике Крым и г. Севастополю


С.С. Ткачев
28.08.2023



ПРИМЕРНОЕ

циклическое меню для одноразового питания
учащихся 1-4 классов в ЕУВК "Интеграл"
(завтрак)

2023 г.

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
174	Каша вязкая молочная рисовая	1/260	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
	ИТОГО:	500	15,47	21,8	82,92	589,4	0,13	1,45	123,3	2	417,92	449,58	98,77	3

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	Са	Р	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
171	Каша 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:	570	23,55	18,57	84,16	598,62	0,24	11,51	30,1	0,84	80,94	259,35	120,33	4,92

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	Са	Р	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	1/60	4,35	12	33,21	258,24	0,06	32,4	0	1,65	113,7	89,25	42,9	3,45
303	Каша пшеничная	1/150	4	4,24	24,56	152,4	0,08	0	0	0	15,65	100,95	21,6	1,7
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	Фрукты свежие	1/100	0,36	0,36	8,82	40	0,03	9	0	0,18	14,4	9,9	8,1	1,98
	ИТОГО:	665	21,57	26,41	119,17	801,92	0,27	41,83	10,1	2,61	182,63	347,29	112,04	9,52

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	Са	Р	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
376	Чай с сахаром	1/200/1 5	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Зефир	1/70	0,6	0,1	55,9	228,2	0	0	0	0	17,5	8,4	4,2	1
	ИТОГО:	635	17,7	8,83	132,42	680,77	0,14	10,72	4,7	0,84	76,24	239,12	77,2	3,09

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	Са	Р	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:	590	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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	1/30/10	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
338	Фрукты свежие	1/100	0,36	0,36	8,82	40	0,03	9	0	0,18	14,4	9,9	8,1	1,98
	ИТОГО:	580	17,07	23,87	100,92	687,54	0,304	10,34	104,3	1,43	307,32	411,38	111,02	5,04

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	Р	Mg	Fe
209	Яйцо вареное	1шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1
203	Макароны отварные с сыром	1/100/25	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	Фрукты свежие	1/100	0,36	0,36	8,82	40	0,03	9	0	0,18	14,4	9,9	8,1	1,98
	ИТОГО:	555	17,96	19,33	91,74	613,3	0,16	99,94	100	1,3	105,58	191,37	52,51	5,6

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	Са	Р	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:	570	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	Са	Р	Mg	Fe
223	Запеканка из творога с фруктами	150/50	25,8	19,35	49	472,5	0,11	0,83	113,75	0	342,28	376,53	46,48	1,13
376	Кефир	1/200	5,8	5	8	106	5,4	1,6	4,8	0	12	11	3,5	0,6
	ИТОГО :	400	31,6	24,35	57	578,5	5,51	2,43	118,55	0	354,28	387,53	3,5	1,73

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		У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Субпродукты с соусом	1/120	12,08	0	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	1/60	0,79	0	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	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	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:		660	22,37	60,14	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	Са	Р	Mg	Fe
ПН1	15,47	21,8	82,92	589,4	0,13	1,45	123,3	2	417,92	449,58	98,77	3
ВТ1	23,55	18,57	84,16	598,62	0,24	11,51	30,1	0,84	80,94	259,35	120,33	4,92
СР1	21,57	26,41	119,17	801,92	0,27	41,83	10,1	2,61	182,63	347,29	112,04	9,52
ЧТ1	17,7	8,83	132,42	680,77	0,14	10,72	4,7	0,84	76,24	239,12	77,2	3,09
ПТ1	20,91	21,28	101,96	685,35	0,28	101,12	15,15	1,08	61,28	230,87	66,72	3,68
ПН2	17,07	23,87	100,92	687,54	0,304	10,34	104,3	1,43	307,32	411,38	111,02	5,04
ВТ2	17,96	19,33	91,74	613,3	0,16	99,94	100	1,3	105,58	191,37	52,51	5,6
СР2	21,53	17,73	90,21	607,17	0,14	11,51	30,1	0,84	76,62	206,09	66,3	2,87
ЧТ2	31,6	24,35	57	578,5	5,51	2,43	18,55	0	354,28	387,53	3,5	1,73
ПТ2	22,37	6014	326,4	670,02	0,22	11,76	15,15	0,84	85,42	321,22	87,4	6,77
10 дней	209,73	6196,17	1186,9	6512,59	7,394	302,61	451,45	11,78	1748,23	3043,8	795,79	46,22

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. _____