

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ЕУВК «Интеграл»



Т.В.Костина



«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Территориального отдела

Межрегионального управления Роспотребнадзора

по Республике Крым и г. Севастополю



С.С. Ткачев

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП КЕРИМОВ А.Д.



ПРИМЕРНОЕ

циклическое меню для группы продленного дня

1-4 класс в ЕУВК "Интеграл"

(обед)

2022 г.

День: 1 - понедельник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

ОБЕД

№ 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	Мg	Fe	
111	Суп с макаронными изделиями	1/250	2,98	2,83	15,7	100,1	0,04	0,95	0	0,33	34,5	203	15,7	0,55	
290	Птица тушеная в соусе	1/80	22	27	5	347	0,08	0,7	60	0	60,04	134	28	1,2	
171	Каша пшеничная	1/150	10	10	63	385	0,08	0	0	0	15,65	100	21,6	1,7	
45	Капуста с растительным маслом	1/100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43	0	2,94	49,77	165,33	45,9	2,19	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,4	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
ПР	Хлеб ржаной	35	2	0	16	74	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
344	Компот	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95	
338	Фрукты свежие	1/75	0,25	0,25	5	24	0,02	5	0	0,01	4	3,21	0,48	0,14	
	ИТОГО:	930	42,86	44,02	177,72	1280,28	0,34	31,98	60	4,08	196,54	690,94	138,42	8,81	

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

ОБЕД

№ п/п	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	Мg	Fe		
99	Суп овощной	1/250	2,28	2,33	11,25	75	0,08	10,6	0	2,43	43,2	188,3	27,5	0,83		
229	Рыба тушеная с овощами	1/80	16	14	4	207	0,08	0,65	22	0	22	154	22,08	0,75		
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	Капуста с растительным маслом	1/100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43	0	2,94	49,77	165,33	45,9	2,19		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,4	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
ПР	Хлеб ржаной	35	2	0	16	74	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86		
344	Компот	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95		
338	Фрукты свежие	1/100	0,96	0,21	8,68	40,5	0,07	20	0	0,4	32	22	18	4,4		
	ИТОГО:	955	29,93	25,28	133,39	883,93	0,5	66,84	22	6,63	194,54	632,01	149,52	11,48		

День: 3 - среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

ЗАВТРАК

ОБЕД

№ реч.	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	Мg	Fe		
96	Рассольник ленинградский	1/250	2,2	5,2	15,6	117,6	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,9	28	1,03		
250	Бефстроганов	1/80	15,2	23,1	5,12	290	0,05	0,74	32,8	0,08	43,32	171	22,45	2,4		
309	Макароны отварные	1/150	7	6	48	277	0,08	0	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28		
45	Капуста с растительным маслом	1/100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43	0	2,94	49,77	165,33	45,9	2,19		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,4	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
ПР	Хлеб ржаной	35	2	0	16	74	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86		
344	Компот	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95		
	ИТОГО:	855	32,03	38,24	157,74	1108,78	0,4	40,37	32,8	6,31	157,21	473,61	132,39	8,93		

День: 4 - четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 7 - 11 лет

ОБЕД

№ реч.	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		
102	Суп с фасолью	1/250	4,9	5,33	19,23	144	0,15	5,8	0	2,45	41,48	137	38,2	1,86		
289	Рагу из курицы	1/175	12,5	11,7	15,2	217	0,07	11,3	14,6	0	36,8	102	38,7	1,92		
45	Капуста с растительным маслом	1/100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43	0	2,94	49,77	165,33	45,9	2,19		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,4	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
ПР	Хлеб ржаной	35	2	0	16	74	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86		
344	Компот	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95		
415	Крендель сахарный	1/75	5,31	9,86	41,81	277,5	0,09	0	13,5	0	14,55	56,25	18,3	0,94		
	ИТОГО:	875	30,34	30,83	165,26	1062,68	0,43	42,43	28,1	6,19	175,18	545,98	167,84	9,94		

День: 5 – пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

ОБЕД

№ п/п	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		
82	Борщ с картофелем	1/250	1,83	4,9	11,75	96,4	0,05	10,3	0	2,4	34,4	53	26,2	1,18		
286	Биточки из говядины	1/80	27	17	0,2	262	0,06	0,6	15,1	0	9,3	138	27,36	2,18		
171	Каша гречневая	1/150	12	12	58	392	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42		
67	Овощи отварные	1/100	0,79	9,98	8,85	127,1	0,1	12,4	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,4	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
ПР	Хлеб ржаной	35	2	0	16	74	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86		
388	Напиток из шиповника	1/200	1	1	20	94	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53		
386	Фрукты свежие	1/150	0,5	0,5	10	46	0,04	10	0	0,01	8	6,42	0,96	0,28		
	ИТОГО:	1005	48,28	45,78	144,1	1184,9	0,47	133,3	15,1	6,16	126,68	438,19	174,22	9,69		

День: 6 - понедельник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

ОБЕД

№ реч.	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	Мg	Fe		
99	Суп овощной	1/250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,6	0	2,43	43	188	16	0,52		
294	Котлета куриная	1/80	19	24	12	343	0,06	0,45	37,1	0,3	37,3	46,8	12	0,92		
171	Каша пшеничная	1/150	10	10	63	385	0,08	0	0	0	15,65	100	21,6	1,7		
45	Капуста с растительным маслом	1/100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43	0	2,94	49,77	165,33	45,9	2,19		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,4	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
ПР	Хлеб ржаной	35	2	0	16	74	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86		
386	Фрукты свежие	1/100	0,5	0,5	10	46	0,04	10	0	0,01	8	6,42	0,96	0,28		
3389	Сок фруктовый	1/200	1	0	20	85	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8		
	ИТОГО:	955	39,25	40,47	158,01	1161,83	0,39	49,48	37,1	6,68	186,12	601,55	126,06	10,49		

День: 7 – вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7 - 11 лет

ОБЕД

№ п/п.	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	Мg	Fe		
84	Борщ с фасолью	1/250	5	7	20	167	0,17	1,5	75	1,13	59,7	66	31,35	3		
229	Рыба с овощами	1/120	16	14	4	207	0,08	0,65	22	0	22	154	22,08	0,75		
312	Пюре картофельное	1/200	3,06	4,8	20,44	137,25	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28		
61	Морковь с яблоком	1/100	1,52	5,13	13,18	105,01	0,06	5,1	0	3,04	37,64	56,5	39,5	1,06		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,4	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
ПР	Хлеб ржаной	35	2	0	16	74	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86		
344	Компот	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95		
338	Фрукты свежие	200	0,5	0,5	10	46	0,04	10	0	0,01	8	6,42	0,96	0,28		
	ИТОГО:	1005	32,4	32,13	150,18	1026,04	0,6	28,41	97	5,04	174,91	385,3	129,93	8,4		

День: 8 - среда
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

ОБЕД

СВЕДА															
№ рел.	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	Мg	Fe	
98	Суп крестьянский	1/250	3,24	3,33	17,49	108,81	0,62	42,82	0	0	59,1	267	31,8	0,93	
259	Жаркое по-домашнему	1/215	19,9	22,2	20,3	362,4	0,12	6,76	0	0	30,5	205	42,5	3,86	
45	Овощи	1/100	4,26	1,31	6,46	60,4	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,4	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
ПР	Хлеб ржаной	35	2	0	16	74	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
344	Компот	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95	
338	Фрукты свежие	1/100	0,5	0,5	10	46	0,04	10	0	0,01	8	6,42	0,96	0,28	
	ИТОГО:	940	34,22	28,04	136,81	941,39	0,89	70,74	0	0,87	145,17	580,8	111,3	8,38	

День: 9 - четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7 - 11 лет

ОБЕД

Увед.															
№ рел.	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	
102	Суп гороховый	1/250	2,2	5,2	15,6	117,6	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,9	28	1,03	
280	Фрикадельки в соусе	1/80	19,9	22,2	20,3	362,4	0,12	6,76	0	0	30,5	205	42,5	3,86	
304	Рис отварной	1/150	7	10	69	396	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28	
45	Овощи	1/100	4,26	1,31	6,46	60,4	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,4	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
ПР	Хлеб ржаной	35	2	0	16	74	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
344	Компот	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95	
338	Фрукты свежие	1/100	0,5	0,5	10	46	0,04	10	0	0,01	8	6,42	0,96	0,28	
ИТОГО:		955	40,18	39,91	203,92	1346,18	0,57	52,48	0	3,36	117,61	365,68	116,8	8,76	

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

ОБЕД

Удельные															
№ рецеп.	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	Мg	Fe	
88	Щи из свежей капусты	1/250	2,28	2,33	11,25	75	0,08	10,6	0	2,43	43,2	188,3	27,5	0,83	
53	Салат с зеленым горошком	1/100	1,65	4,12	7,3	72,9	0,05	6,9	0	0	28,33	41,46	18,4	1,31	
290	Птица тушеная в соусе	1/150	22	27	5	347	0,08	0,7	60	0	60,04	134	28	1,2	
309	Макаронные отварные	200	7	6	48	277	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
ПР	Хлеб ржаной	35	2	0	16	74	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
388	Напиток шиповника	1/200	0,4	0,27	17,2	2,8	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53	
ИТОГО:			995	40,07	39,72	133,73	988,98	0,43	118,2	60	6,35	182,9	527,69	121,37	7,39

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ПН1	42,86	44,02	177,72	1280,28	0,34	31,98	60	4,08	196,54	690,94	138,42	8,81		
ВТ1	29,93	25,28	133,39	883,93	0,5	66,84	22	6,63	194,54	632,01	149,52	11,48		
СР1	32,03	38,24	157,74	1108,78	0,4	40,37	32,8	6,31	157,21	473,61	132,39	8,93		
ЧТ1	30,34	30,83	165,26	1062,68	0,43	42,43	28,1	6,19	175,18	545,98	167,84	9,94		
ПТ1	48,28	45,78	144,1	1184,9	0,47	133,3	15,1	6,16	126,68	438,19	174,22	9,69		
ПН2	39,25	40,47	158,01	1161,83	0,39	49,48	37,1	6,68	186,12	601,55	126,06	10,49		
ВТ2	32,4	32,13	150,18	1026,04	0,6	28,41	97	5,04	174,91	385,3	129,93	8,4		
СР2	34,22	28,04	136,81	941,39	0,89	70,74	0	0,87	145,17	580,8	111,3	8,38		
ЧТ2	40,18	39,91	203,92	1346,18	0,57	52,48	0	3,36	117,61	365,68	116,8	8,76		
ПТ2	40,07	39,72	133,73	988,98	0,43	118,2	60	6,35	182,9	527,69	121,37	7,39		
10 дней	369,56	364,42	1560,86	10984,99	5,02	634,23	352,1	51,67	1656,86	5241,75	1367,85	92,27		

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. _____