



«СОГЛАСОВАНО»
Директор ЕУБК «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 однокурсового питания
обучающихся 1-4 классов ЕУБК «Интеграл»
(обед)

2022 г.

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

ОБЕД

№ 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	Mg	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			
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:	755	41,3	40,53	166,26	1195,88	0,3	2,55	60	1,13	142,77	522,4	92,04	6,48			

День: 2 - вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 7 - 11 лет

ОБЕД

ОБЕД														
№ 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
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
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:		755	27,66	21,83	118,25	783,03	0,41	22,41	22	3,29	112,77	444,68	85,62	4,89

День: 3 - среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 7 - 11 лет

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		
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:	755	30,72	35	151,28	1048,38	0,38	15,94	32,8	3,37	107,44	308,28	86,49	6,74		

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

ОБЕД

Общая															
№ 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	
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	
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:		700	23,72	17,73	116,99	724,78	0,32	18	14,6	3,25	110,86	324,4	103,64	6,81	

День: 5 – пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

ОБЕД

№ рсц.	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		
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		
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		
	ИТОГО:	755	46,99	35,3	125,25	1011,8	0,33	110,9	15,1	3,2	78,28	382,97	149,86	8,39		

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	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
11Р	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
11Р	Хлеб ржаной	35	2	0	16	74	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
389	Сок фруктовый	1/200	1	0	20	85	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
ИТОГО:		755	37,44	36,73	141,55	1055,43	0,33	15,05	37,1	3,73	128,35	429,8	79,2	8,02

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

ОБЕД

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	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	1/80	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		
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:	755	30,38	26,5	127	875,03	0,5	13,31	97	1,99	129,27	322,38	89,47	7,06		

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

ОБЕД

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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	1/200	19,9	22,2	20,3	362,4	0,12	6,76	0	0	30,5	205	42,5	3,86		
ПП	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		
ПП	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:	725	29,46	26,23	120,35	834,99	0,84	50,48	0	0,8	122,18	557,4	101,04	7,82		

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

ОБЕД

№ 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	
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		
11Р	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		
11Р	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:	755	35,42	38,1	187,46	1239,78	0,52	32,22	0	3,29	94,62	342,28	106,54	8,2		

День: 10 - пятница
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	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		
290	Птица тушеная в соусе	1/100	22	27	5	347	0,08	0,7	60	0	60,04	134	28	1,2		
309	Макароны отварные	1/150	7	6	48	277	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1		
П/Р	Хлеб пшеничный	60	4,74	0	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
П/Р	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:	795	38,42	35,6	126,43	916,08	0,38	111,3	60	6,35	154,57	486,23	102,97	6,08		

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
ПН1	41,3	40,53	166,26	1195,88	0,3	2,55	60	1,13	142,77	522,4	92,04	6,48			
ВТ1	27,66	21,83	118,25	783,03	0,41	22,41	22	3,29	112,77	444,68	85,62	4,89			
СР1	30,72	35	151,28	1048,38	0,38	15,94	32,8	3,37	107,44	308,28	86,49	6,74			
ЧТ1	23,72	17,73	116,99	724,78	0,32	18	14,6	3,25	110,86	324,4	103,64	6,81			
ПТ1	46,99	35,3	125,25	1011,8	0,33	110,9	15,1	3,2	78,28	382,97	149,86	8,39			
ПН2	37,44	36,73	141,55	1055,43	0,33	15,05	37,01	3,73	128,35	429,8	79,2	8,02			
ВТ2	30,38	26,5	127	875,03	0,5	13,31	97	1,99	129,27	322,38	89,47	7,06			
СР2	29,46	26,23	120,35	834,99	0,84	50,48	0	0,8	122,18	557,4	101,04	7,82			
ЧТ2	35,42	38,1	187,46	1239,78	0,52	32,22	0	3,29	94,62	342,28	106,54	8,2			
ПТ2	38,42	35,6	126,43	916,08	0,38	111,3	60	6,35	154,57	486,23	102,97	6,08			
10 дней	341,51	313,55	1380,82	9685,18	4,31	392,16	338,51	30,4	1181,11	4120,82	996,87	70,49			

Наименование сборника рецептур:

Сборник рецептур 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. _____