

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ

Ворожцова Оксана Александровна

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

Высоцкая Оксана Александровна

О.А.Высоцкая

«30» августа 2023 г.



Сакского района Республики Крым

М.М. Мухоморова

«31» августа 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ

циклическое диетическое меню для одnorазового бесплатного
горячего питания
обучающихся, получающих начальное общее образование в
муниципальных образовательных организациях Сакского района
Республики Крым

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ реп.	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	
182	Каша жидкая молочная	250	10,20	14,80	46,20	361,00	0,24	1,76	76,00	2,06		198,40	247,30	61,55	1,60	
3	Хлеб с маслом сли- вочным и сыром	50	5,80	8,30	14,80	172,00	0,04	0,10	59,00	0,47		139,20	96,00	3,45	0,49	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04					5,40	24,60	9,20	0,70	
382	Какао с молоком	200	5,53	4,56	19,70	145,40	0,07	2,65	34,40	0,26		212,20	169,00	28,30	0,48	
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00		0,20		16,00	11,00	9,00	2,20	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	620	23,31	28,30	98,98	768,20	0,41	14,51	169,40	2,99		571,20	547,90	111,50	5,47	

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ реп.	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	
52/70	Овощи	60	1,1	3,65	5,02	58,34	0,01	6,40	0,00	0,02		26,00	29,00	15,30	0,92	
282	Оладьи из печени	90	13,08	15,60	6,80	242,00	0,19	66,40	3963,00	3,20		16,80	191,00	12,91	9,80	
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28,00	192,00	0,15	5,90	5,00	0,20		45,00	89,00	33,00	1,40	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39		6,90	26,10	9,90	0,30	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04					5,40	24,60	9,20	0,70	
350	Кисель	200	0,13	0,05	24,50	117,00	0,01	2,20		0,07		14,40	8,34	3,90	0,07	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	550	21,42	27,20	87,29	722,28	0,43	80,90	3968,00	3,88		114,50	368,04	84,21	13,19	

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ реп.	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	
319	Морковь, тушенная в соусе	60	0,84	1,70	4,80	37,90	0,03	1,60	10,00	0,26	17,60	31,50	20,50	0,39	
278	Тефтели с соусом	110	8,13	9,01	10,72	157,00	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88	
303	Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,20	150,35	0,10		20,00	0,40	8,70	112,50	74,40	2,50	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70	
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	585	17,52	16,44	74,69	518,19	0,26	2,41	65,75	1,60	89,94	295,30	135,20	5,05	

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ реп.	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	
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3		3	17,3	16,7	17	0,3	
229	Рыба , тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85	
303	Каша рисовая вязкая	150	3,70	7,70	26,00	188,00	0,02		20,00	0,20	5,30	57,50	18,00	0,38	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70	
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	560	19,00	15,09	76,77	526,74	0,17	19,03	25,82	6,31	87,97	301,09	110,63	5,33	

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ 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	
222	Пудинг из творога															
	с молоком сгущенным	150	21,16	18,40	42,20	419,00	0,10	0,49	108,00	0,80		229,00	292,00	38,20	1,40	
386	Кефир или простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00			240,00	180,00	28,00	0,20	
ПР	Кондитерские изделия	40	2,70	3,00	28,80	154,00	0,06		16,00			7,80	30,00	13,00	0,56	
338	Фрукты свежие	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00		0,20		16,00	11,00	9,00	2,20	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	500	30,06	26,80	88,80	720,00	0,26	11,89	164,00	1,00		492,80	513,00	88,20	4,36	

День:6-понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория:7-11 лет

Завтрак

№ 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	
181	Каша жидкая молочная	250	10,20	14,80	46,20	361,00	0,24	1,76	76,00	2,06		198,40	247,30	61,55	1,60	
3	Хлеб с маслом сли-															
	вочным и сыром	50	5,8	8,3	14,8	172,00	0,04	0,1	59	0,47		139,2	96	3,45	0,49	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04					5,4	24,6	9,2	0,7	
379	Кофейный напиток с молоком	200	4,62	3,93	18,3	127,00	0,06	1,95	30			186	135	21	0,2	
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,02	10		0,2		16	11	9	2,2	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	620	22,4	27,67	97,58	749,80	0,4	13,81	165	2,73		545	513,9	104,2	5,19	

День:7- вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория:7-11 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
-----------	-----------------------------------	-----------------	------------------	----------------------------	---------------	------------------------------

	с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28,00	192,00	0,15	5,90	5,00	0,20	45,00	89,00	33,00	1,40
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	575	17,78	16,49	73,54	520,94	0,29	13,26	10,82	3,36	125,87	328,39	113,23	4,17

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ 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	
71	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5		0,42		8,4	15,6	12	0,54	
278	Тефтели с соусом	110	8,13	9,01	10,72	157,00	0,06	0,78	35,75	0,55		40,24	97,80	19,80	0,88	
303	Каша рисовая вязкая	150	3,70	7,70	26,00	188,00	0,02		20,00	0,20		5,30	57,50	18,00	0,38	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39		6,90	26,10	9,90	0,30	
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,01	0,73	10,00	0,20		32,48	23,44	17,46	0,08	
338	Фрукты свежие	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00		0,20		16,00	11,00	9,00	2,20	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	660	15,92	17,62	95,35	608,14	0,18	22,01	65,75	1,96		109,32	231,44	86,16	4,38	

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
		208,22	215,37	833,99	6349,71	2,88	214,67	4948,64	37,41		2409,36	3585,11	960,38	57,16	
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	5795													

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.-544 с.

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

Директор ИП Высоцкая О.А.

