

Утверждаю:
ИП Головских Н.А.

« — » 2024г.



Согласовано:
МБОУ Лицей «Бригантина»

Сухих Л.И.

2024г.



Десятидневное циклическое меню горячего питания обед
для учащихся 1-4 класс (осеннее – зимний период)

№ Ре-цеп-тур	Наименование блюд	Вы-ход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		НЖК г	Углеводы, г		Пище-вые волок-на, г	Зола, г	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА							Энерге-тическая цен-ность, ккал	
				общ	жив.	общ	раст.		монои-дисаха-ра	крах-мал			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A		C

День 1

Обед

112	Суп с макаронными изделиями с картофелем	250	225.025	2.567		2.78	2.78	0.4	2.427	12.605	1.84	1.9	586.4	360.62	29.5	23.8	57.725	1.0		6.075	158.0
280	Фрикадельки в соусе сметано-сметанном	100	56.376	9.32	9.328	0.04	2.536	33.984	1.984	2.808	0.152	506.85	136.93	24.256	13.952	12.952	63.2	0.56	24.08	0.544	229.0
305	Рис припущенный	150	87.81	8.598	0.040	6.093	2.287	2.889	1.017	37.625	7.674	1.175	583.45	259.5	14.82	135.825	203.93	4.56			180.9
пр	Хлеб йодированный	50	38.0	3.96		0.50	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50			0.66	11.56	43.5	32.16	0.56	134.0
376	Чай с сахаром	200	199.85	0.07		0.02	0.02		15.0		0.03	0.03	0.3	8.6	11.1	1.4	2.8	0.28		0.03	60
	ИТОГО :	750	607.061	24.515	9.368	9.433	8.123	61.393	21.488	76.158	11.356	512.035	1307.58	652.976	69.372	175.637	514.845	49.9	56.24	7.209	761.9

День 2

Обед

84	Борщ картофелем, с кап. св со смет.	210	221.95	3.557		5.115	5.115	0.675	7.3125	68.325	3.1825	1.75	317.575	465.575	54.175	34.45	99.5	1.725		6.7	157.0
234	Котлета рыбная с маслом	90	63.02	13.229	13.15	6.351	0.021	0.710	0.49	0.23	0.185	1.483	0.092	0.989	37.86	0.896	53.101	44.416	25.67	0.985	180,8
312	Картофельное пюре	200	118.85	3.0645	0.6525	4.801	0.502	2.98	1.971	18.468	1.741	1.96	0.586	648.45	36.975	27.75	86.595	1.009		18.16	220.0
пр	Хлеб йодированный	2125	38.0	3.96		0.50	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50			0.66	11.66	43.5	32.16	0.56	134.0
376	Чай с сахаром	200	199.85	0.07		0.02	0.02		15.0		0.03	0.03	0.3	8.6	11.1	1.4	2.8	0.28		0.03	60.0
	ИТОГО :	750	571.42	19.755	13.802	11.782	1.153	28.41	34.625	43.25	5.342	4.401	8.518	879.24	119.815	99.106	163.9	47.673	25.67	19.871	752,0

№	Наименование блюд	Вы-	Вода,	Белки,г	Жиры, г	НЖК	Углеводы, г	Пище	Зола,	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг	Энерге-
---	-------------------	-----	-------	---------	---------	-----	-------------	------	-------	--------------	--------------------------	---------

	ИТОГО :	767	579.751	28.089	14.493	47.106	13.138	92.927	20.612	72.79	7.2705	5.942	1.2995	10.532	75.626	5.799	86.751	392.09	128.273	260.74	758.0
--	---------	-----	---------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	-------	--------	-------	--------	--------	--------	-------	--------	--------	---------	--------	-------

День 6

Обед

88	Щи со свежей капустой с картофелем	255	184.88	1.412		3.96	3.96	6.322	3.314	3.004	1.598	1.58	0.046	12.62		1.88	39.4	39.2	17.7	0.66	122.0
278/331	Тефтели в сметано-томатном соусе	90	64.79	12.83	10.91	14.8	4.49	112.34	3.2	9.14	4.76	0.93	0.2	1.43	16.99	5.1	30.55	83.42	17.47	30.0	212.0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	87.81	8.598	0.0405	6.093	2.2875	38.6415	1.017	62.6825	7.674	1.1745	0.2085		4.56	14.82	203.925	0.6075	135.825		238.0
пр	Хлеб йодированный	50	38.0	3.96		0.50	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50			0.66	11.66	43.5	32.16	0.56	134.0
376	Чай с сахаром	200	199.85	0.07		0.02	0.02		15.0		0.03	0.03	0.3	8.6	11.1	1.4	2.8	0.28		0.03	60
	ИТОГО :	755	546.336	26.86	11.1005	25.513	11.3975	209.3035	36.143	74.8265	16.412	5.9885	0.9665	14.05	21.55	23.412	299.715	171.1275	208.295	33.22	766.0

№ Ре- цеп- тур	Наименование блюд	Вы- ход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Общие угле- воды, г	Углеводы, г		Пище- вые воло- кна, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энерге- тическая цен- ность, ккал
				общ	жив.	общ	раст.		моно- дисаха- ра	крах- мал			В,	С	А	Е	Са	Р	Мд	Ре	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

День 7

Обед

108	Суп картофельный с клецками	250	218.675	3.5575	0.775	4.5925	2.795	18.7925	2.3025	15.64	2.06	2.15	0.105	5.75	2.105	1.175	33.4	72.225	25.35	226.6	147.0
295	Котлеты из мяса птицы с маслом	90	40.4	12.16	11.18	10.88	0.09	10.80	9.84	27.45	0.96	4.80	0.08	10.63		2.43	35.20	76.80	20.80	1.76	195.0
312	Картофельное пюре	160	118.857	3.0645	0.6525	4.8015	0.5025	20.439	2.628	18.468	1.7415	1.0965	0.1395	18.160		1.009	36.975	86.595	27.75	32.4	142.0
пр	Хлеб йодированный	50	38.0	3.96		0.50	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50			0.66	11.66	43.5	32.16	0.56	134.0
349	Компот из сухофруктов	200	164.058	0.662		0.09	0.09	32.014	30.964	1.052	2.592	0.584	0.016	0.726		0.698	32.48	23.44	17.46	40.8	132.8
	ИТОГО :	750	579.99	23.404	12.6075	20.864	3.9775	106.1655	46.7945	85.73	9.0135	10.7105	0.8405	35.266	2.105	5.972	149.715	302.56	123.52	302.12	750.8

День 8

Обед

96	Рассольник Ленинградский со сметаной	225	185.853	1.6543		4.1738	4.1779	9.8236	1.6892	7.7408	1.2402	2.009	0.075	6.8675		0.7585	23.903	46.5145	19.8235	166.46	137.94
268	Биточки мясные с маслом	95	7.807	22.230	8.603	16.010	2.303	8.489	0.954	7.534	0.305	3.1436	0.1018		28.0	1.654	7.865	110.383	20.325	1.654	195.0
142	Овощи тушённые	200	111.039	5.517	0.040	4.515	0.7845	26.445	1.116	25.329	2.442	0.042	0.055			1.1055	4.86	37.17	21.12	1.105	210.0
пр	Хлеб йодированный	50	38.0	3.96		0.50	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50			0.66	11.66	43.5	32.16	0.56	134.0
380	Кофейный напиток бимолока	200	199.95	0.07		0.02	0.02		0.07	0.047	0.15		0.03		0.03						96.2
	ИТОГО :	750	537.342	21.4673	8.643	25.2788	7.8454	97.0776	32.9712	63.7638	6.3672	7.5386	0.7438	9.5675	28.0	4.45	70.448	249.5675	105.2865	176.579	773.14

День 9

Обед

82	Борщ с капустой св. картофелем со смет.	265	186.632	1.4780		4.0344	4.0344	8.9646	7.1053	2.1217	1.8778	1.7425	0.041	8.7535		1.0045	40.7745	44.772	21.42	177.981	140.0
290\331	Птица тушеная в сметано-томатном соусе	90	132.8	9.32	8.896	9.328	0.04	2.808	0.824	1.984	0.168	2.0	0.04	1.672	30.0	0.808	31.896	74.824	12.08	39.64	195.0
309	Макароны отварные	150	111.39	5.517	0.040	4.515	0.7845	26.445	1.116	25.329	2.442	0.055			1.1055	4.86	37.17	21.12		1.105	219.0
пр	Хлеб йодированный	50	38.0	3.96		0.50	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50			0.66	11.66	43.5	32.16	0.56	134.0
377	Чай с сахаром с лимоном	200\7	168.24	0.34		0.17	0.17	0.036	34.65	0.186	0.706	0.33	0.024	0.6		0.824	32.32	21.9	17.56	0.48	62
	ИТОГО :	765	402.35	15.32	8.896	10.093	0.805	75.738	35.649	39.954	5.508	4.7	0.22	20.082	30.0	2.168	87.446	255.464	48.846	40.84	750.0
№ Ре- цеп- тур	Наименование блюд	Вы- ход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Общие угле- воды, г	Углеводы, г		Пище- вые воло- кна, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал
				общ	жив.	общ	раст.		монои дисаха- ра	крах- мал			В,	С	А	Е	Са	Р	Мд	Ре	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

**День 10
Обед**

119\371	Суп гороховый с гречками	200\10	200.9	2.73		2.8	2.8	20.45	2.75	17.7	1.98	1.15	0.15	8.25		1.23	15.2	63.55	24.05	0.98	157.0
259	Жаркое по домашнему со свининой	350	185.035	25.445	21.936	28.427	8.956	26.0287	3.8337	22.22	2.7025	7.3225	0.187	10.622	130.114		66.753	46.065	323.321	4.871	445.0
ПР	Хлеб йодированный	30	38.0	3.96		0.50	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50			0.66	11.66	43.5	32.16	0.56	67.0
389	Сок	200	177.8	1.0			20.2	19.8	0.4	0.4	0.6	0.022	4.0		2.8	14.0	0.4	36.0	20.0	434.4	87.0
	ИТОГО :	790	601.735	33.135	21.936	31.727	32.456	90.399	8.04375	63.44	6.9425	10.5745	4.8375	18.872	132.914	15.39	160.767	189.115	399.531	440.811	756,0

См. сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, сборник технических нормативов .-М.ДеЛи плюс, 2015г.

Дополнение:

1. Использование йодированной соли.
2. В рацион питания включить:
 - молоко витаминизированное, обогащенное микронутриентами;
 - кисломолочную продукцию с жизнеспособной микрофлорой.

В исключительных случаях при отсутствии каких-либо продуктов проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов.