

Утверждаю:

ИП Головских Н.А.

« \_\_\_\_\_ » 2024г.



Согласовано:

МБОУ «Лицей «Бригантина»

Сухих Л.И.

2024г.



Десятидневное цикличное меню горячего питания завтрак  
для учащихся 5–11 класс (осеннее – зимний период)

№ Ре- цеп- тур	Наименование блюд	Вы- ход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		НЖК г	Углеводы, г		Пище- вые воло- кна, г	Зола, г	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА								Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал
				общ	жив.	общ	раст.		моно- дисаха- ра	крах- мал			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

День 1

Завтрак

280	Фрикадельки из свинины. в соусе	130	67.948	7.532	8.350	18.197	4.473	7.469	7.773	7.0	5.395	1.016	114.672	192.238	37.871	16.238	85.538	5.2276	19.6428	0.88	264,24
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	105.372	10.3176	0.0486	7.3116	2.745	3.4668	1.2204	45.1494	9.2088	1.4094	700.146	311.544	17.784	162.99	244.71	5.472			242.5
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	114.20
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
	<b>ИТОГО :</b>	<b>580</b>	<b>411,17</b>	<b>21,8796</b>	<b>8.836</b>	<b>25.528</b>	<b>7.738</b>	<b>35.0558</b>	<b>25.0534</b>	<b>451.524</b>	<b>16.2938</b>	<b>4.534</b>	<b>815.618</b>	<b>512.382</b>	<b>66.755</b>	<b>181.288</b>	<b>344.608</b>	<b>54.4796</b>	<b>51.8028</b>	<b>1.47</b>	<b>681.24</b>

День 2

Завтрак

227	Рыба припущенная минтай с маслом	125,5	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	182,0
312	Картофельное пюре	200	142.6284	3.6774	0.783	5.7618	0.603	3.5802	2.3652	122.1616	2.0898	1.3158	703.422	778.14	44.37	33.3	103.914	1.2114		21.906	183,0
пр	Хлеб йодированный	50	225.5	2.8		0.54	0.54	24.70	1.2	23.5	0.824	0.374			12.50	53.0	0.775	1.55			134.20
349	Компот из сухофруктов	200	164.058	0.662		0.09	0.09	0.02	30.964	1.052	2.592	0.584	7.84	229.8	32.48	17.46	23.44	0.698		0.726	132.8
	<b>ИТОГО :</b>	<b>580</b>		<b>19.755</b>	<b>13.802</b>	<b>11.782</b>	<b>1.153</b>	<b>28.41</b>	<b>34.625</b>	<b>43.25</b>	<b>5.342</b>	<b>4.401</b>	<b>8.518</b>	<b>879.24</b>	<b>119.815</b>	<b>99.106</b>	<b>163.9</b>	<b>47.673</b>	<b>25.67</b>	<b>19.871</b>	<b>632,0</b>

№ 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	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энерге- тическая цен- ность, ккал
				общ	жив.	общ	раст.		монои дисаха- ра	крак- мал			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

### День 3

#### Завтрак 1 смена

268	Биточки особые с маслом	100	36.59	12.5	10.697	18.333	3.627	8.454	10.847	9.605	1.287	4.191	108.605	149.177	32.681	42.256	143.02	2.121	33.938	0.256	230.6
306	Гороховое пюре	200	78.943	15.979	0.042	4.813	1.006	2.809	1.953	26.848	7.555	3.337	608.59	467.16	70.528	56.268	272.62	8.136	21.0	0	249,83
пр	Хлеб йодированный	25	19.0	1.98		0.25	0.25	12.06	0.53	11.56	0.83	1.04	0.25			0.33	5.83	21.75	16.08	0.28	67.0
349	Компот из сухофруктов	200	170.416	0.32		0.08	0.08	28.2	28.152	28.2	0.72	0.264	0.012	2.7		0.12	22.16	12.0	11.858	6.8	132,8
	<b>ИТОГО :</b>	<b>525</b>	<b>170.416</b>	<b>30.779</b>	<b>10.739</b>	<b>23.476</b>	<b>4.963</b>	<b>51.523</b>	<b>41.482</b>	<b>76.213</b>	<b>10.392</b>	<b>8.832</b>	<b>717.457</b>	<b>619.037</b>	<b>103.209</b>	<b>98.974</b>	<b>443.63</b>	<b>44.007</b>	<b>82.876</b>	<b>7.336</b>	<b>680,23</b>

### День 4

#### Завтрак 1 смена

288	Куриное бедро отварные с маслом	110	50.909	21.327	2e.272	23.472	0.018	0.454	0.363	0.09	0.127	2.072	0.145	21.363	87.454	1.65	50.909	151.909	18.436	98.909	227.9
309	Макаронны отварные	200	133.246	6.6204	0.0486	5.418	0.9414	31.734	1.3392	30.394	2.9304	0.0504	0.0666			1.3266	5.832	44.604	25.344	28.44	224.6
пр	Хлеб йодированный	50	38.0	3.96		0.50	0.5-	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	15.0		15.0	0.03		0.03		0.28	11.1	2.8	1.4		60
	<b>ИТОГО :</b>	<b>560</b>	<b>380.898</b>	<b>28.894</b>	<b>21.312</b>	<b>28.257</b>	<b>1.072</b>	<b>53,959</b>	<b>17.009</b>	<b>36.979</b>	<b>18.399</b>	<b>3.184</b>	<b>0.444</b>	<b>21.393</b>	<b>87.454</b>	<b>3.365</b>	<b>72.699</b>	<b>213.629</b>	<b>57.036</b>	<b>122.889</b>	<b>646.5</b>

### День 5

#### Завтрак 1 смена

265	Плов со свининой	250	118.286	18.509	14.493	41.316	7.348	37.072	1.672	36.490	2.273	1.642	0.572	1.877		4.004	18.216	256.09	58.138	258.13	498.0
пр	Хлеб йодированный	25	9.5	3.96		0.50	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50			0.66	11.66	43.50	32.16	0.56	67.0
377	Чай с сахаром с лимоном	200	199,1	0.07		0.02	0.02			15.0		0.03	0.03	8.6	11.1	1.4	2.8	0.28		0.03	62.0
пр	Огурец св.	50	44,583	0,375				1,173	0,466	0,046	0,466	0,328	0,013	2,346		0,093	11,16	19,795	6,593	4,693	10,5
	<b>ИТОГО :</b>	<b>532</b>	<b>371,488</b>	<b>22,914</b>	<b>14,493</b>	<b>41,836</b>	<b>7,868</b>	<b>62,365</b>	<b>18,198</b>	<b>59,656</b>	<b>4,429</b>	<b>4,08</b>	<b>9,685</b>	<b>15,323</b>	<b>1,4</b>	<b>7,557</b>	<b>41,316</b>	<b>329,38</b>	<b>96,891</b>	<b>263,41</b>	<b>637.5</b>

### День 6

#### Завтрак 1 смена

278\331	Тефтели в сметано-томатном соусе	110	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	220.0
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	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		239.4
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	134.20
342	Компот из св. яблок	200	170.856	0.16	0.16	0.16	0.16	27.88	27.552	0.32	0.72	0.224	0.012	0.9		0.952	14.18	4.4	5.14	2.0	87.0
	<b>ИТОГО :</b>	<b>560</b>	<b>361.456</b>	<b>25.548</b>	<b>11.1105</b>	<b>21.553</b>	<b>7.4375</b>	<b>202.9815</b>	<b>32.829</b>	<b>95.2626</b>	<b>14.814</b>	<b>4.4085</b>	<b>0.9205</b>	<b>2.33</b>	<b>21.55</b>	<b>21.532</b>	<b>260.315</b>	<b>131.9275</b>	<b>190.56</b>	<b>32.56</b>	<b>680,6</b>



№ Ре-цеп-тур	Наименование блюд	Вы-ход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Общие угле-воды, г	Углеводы, г		Пище-вые волок-на, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энерге-тическая цен-ность, ккал
				общ	жив.	общ	раст.		монои дисаха-ра	крак-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**  
**Завтрак 1 смена**

295	Котлета из мяса птицы с маслом	100	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	200	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	219.6
пр	Хлеб йодированный	50	9.5	0.99		0.125	0.125	6.03	0.265	5.78	0.42	0.52	0.12	6.41		0.16	2.91	10.87	8.04	0.14	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
	<b>ИТОГО :</b>	<b>555</b>	<b>332.815</b>	<b>16.876</b>	<b>11.8325</b>	<b>15.896</b>	<b>0.8075</b>	<b>69.283</b>	<b>43.697</b>	<b>52.75</b>	<b>5.7135</b>	<b>7.0005</b>	<b>0.3555</b>	<b>35.926</b>		<b>4.297</b>	<b>107.565</b>	<b>197.705</b>	<b>74.05</b>	<b>75.1</b>	<b>681,4</b>

**День 8**  
**Завтрак 1 смена**

268	Шницель особый с маслом	100	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	238,46
309	Макароны отварные	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	201,12
пр	Хлеб йодированный	50	9.5	0.99		0.125	0.125	6.03	0.265	5.78	0.42	0.52	0.12	6.41		0.16	2.91	10.87	8.04	0.14	134,0
342	Компот клубничный	200	170.416	0.32		0.08	0.08	28.2	28.152	0.04	0.72	0.264	0.012	2.7		0.272	22.16	12.0	11.858	6.8	116,6
	<b>ИТОГО :</b>	<b>555</b>	<b>322.989</b>	<b>16.843</b>	<b>8.643</b>	<b>20.73</b>	<b>3.2925</b>	<b>69.164</b>	<b>30.487</b>	<b>38.683</b>	<b>3.887</b>	<b>3.9696</b>	<b>0.2888</b>	<b>8.48</b>	<b>28.0</b>	<b>3.1915</b>	<b>37.795</b>	<b>170.423</b>	<b>61.343</b>	<b>9.699</b>	<b>690,18</b>

**День 9**  
**Завтрак 1 смена**

290\331	Птица тушённая 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	176.9
171	Рис отварной с маслом	180	105.97	4.56		0.54	0.54	32.91	0.57	32.19	3.82	1.90	0.04			0.96	29.62	158.27	21.10	0.96	253,0
пр	Хлеб йодированный	50	9.5	0.99		0.125	0.125	6.03	0.265	5.78	0.42	0.52	0.12	6.41		0.16	2.91	10.87	8.04	0.14	134,0
346	Напиток вишнёвый	200	154.08	0.45		0.1	0.1	33.99	33.99		1.1	0.28	0.02	12.0		0.24	23.02	11.5	7.626	0.1	116,6
	<b>ИТОГО :</b>	<b>570</b>	<b>402.35</b>	<b>15.32</b>	<b>8.896</b>	<b>10.093</b>	<b>0.805</b>	<b>75.738</b>	<b>35.649</b>	<b>39.954</b>	<b>5.508</b>	<b>4.7</b>	<b>0.22</b>	<b>20.082</b>	<b>30.0</b>	<b>2.168</b>	<b>87.446</b>	<b>255.464</b>	<b>48.846</b>	<b>40.84</b>	<b>679,60</b>

**День 10**  
**Завтрак 1 смена**

259	Жаркое по домашнему с фаршем из говядины	350	130.264	24.438	21.058	27.290	8.598	25.012	3.6804	21.331	2.594	7.0296	0.18	10.1976	124.909		64,0836	5,8224	310,40	4,6764	445.
ПР	Хлеб йодированный	50	9.5	0.99		0.125	0.125	6.03	0.265	5.78	0.42	0.52	0.12	6.41		0.16	2.91	10.87	8.04	0.14	134,0
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
	<b>ИТОГО :</b>	<b>550</b>	<b>335.328</b>	<b>22.355</b>	<b>17.549</b>	<b>22.867</b>	<b>27.49</b>	<b>46.673</b>	<b>3.732</b>	<b>23.956</b>	<b>3.182</b>	<b>10.378</b>	<b>4.27</b>	<b>14.908</b>	<b>106.891</b>	<b>14.16</b>	<b>56.713</b>	<b>54.728</b>			

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

Дополнение:

1. Использование йодированной соли.
2. В рацион питания включать:
  - 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.