Утверждаю:
ИП Шадшева Н.П.
«30» 08 2023г.

Согласовано:
МБОУ СОШ № 1
Субуханкулова Н.П.
«08» 09 2023г.

Двенадцатидневное 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 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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

День 1

280	Фрикадельки из говядины в соусе	130	80.302	8.901	9.867		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	287,24
302	Каша гречневая рассыпчатая	20-	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			292.5
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
	ИТОГО :	580	**382.036**	**21.048**	**9.368**	**6.653**	**5.343**	**60.993**	**19.061**	**63.553**	**9.516**	**510.135**	**721.18**	**292.356**	**39.872**	**150.837**	**281.49**	**48.9**	**47.24**	**1.134**	**753,94**

День 2

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	168,81
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	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			114.0
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
	ИТОГО :	**580**	**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**	**598,81**

День 3
Завтрак

268	Биточки особые с маслом	100	32,931	11.25	9.627	16.5	3.627	7.609	9.763	8.645	1.159	3.395	97.745	134.26	29.413	38.031	128.72	1.909	30.545	0.231	260,60
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	57
342	Компот из вишни	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	116.6
	ИТОГО :	525	**301.29**	**29.529**	**9.669**	**26.726**	**4.963**	**50.678**	**40.398**	**78.253**	**10.264**	**8.036**	**706.60**	**604.12**	**114.141**	**94.749**	**429.33**	**43.795**	**79.483**	**7.311**	**684,03**

№ Рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Вода, г	Белки,г		Жиры, г		НЖК г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
				общ	жив.	общ	раст.		моно и дисахара	крахмал			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 4

Завтрак

288	Куринное бедро отварные с маслом	120	50.909	21.327	21.272	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	286,25
309	Макароны отварные	200	111.139	5.517	0.04	4.515	0.784	26.445	1.116	25.329	2.442	0.042	0.025			1.1055	4.86	37.17	21.12	23.7	224,6
пр	Хлеб йодированный	50	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	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
	ИТОГО:	**570**	**380.898**	**28.894**	**21.312**	**28.257**	**1.072**	**53,959**	**17.009**	**36.979**	**18.399**	**3.184**	**0.444**	**21.393**	**87.454**	**3.365**	**72.699**	**213.629**	**57.036**	**122.889**	**704,85**

День 5

Завтрак

265	Плов из свинины	300	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	679,64
пр	Хлеб йодированный	50	9.5	0.99		0.125	0.125	6.03	0.265	5.78	0.415	0.52	0.125			0.165	2.91	10.87	8.04	0.14	134,0
352	Кисель п\я вит.	200	171.76	0.16		0.08	0.08	27.50	21.52	5.98	0.34	0.16	0.01	24.0		0.20	8.20	9.0	4.40	0.14	143.75
	ИТОГО :	550	**299.546**	**19.659**	**14.493**	**41.521**	**7.553**	**70.602**	**23.457**	**48.25**	**3.028**	**2.322**	**0.707**	**25.877**		**4.369**	**29.326**	**246.634**	**70.578**	**258.41**	**957,39**

День 6

Завтрак 1 смена

302	Каша пшённая рассыпчатая с маслом	250	117,08	11,464	0,054	8,124	3,05	10,232	1,356	50,166	10,232	1,566	0,278			30,40	19,76	271,8	181,1	33,4	325,0
пр	Хлеб йодированный	25	19,0	1,98		0,25	0,25	12,06	0,53	11,56	0,83	1,04	0,25			11,1		2,8	1,4		67
440	Булочка творожная	100	37,76	13,08	6,36	6,06	0,84	38,68	8,14	30,54	2,62	1,46	0,14	0,18	44,0	0,76	75,8	140,0	216,0	56,0	262,0
389	Сок	200	167,0	1,2		0,2	0,2	30,4	30,4		1,2	0,6	0,022	8,0		16,64	20,0	36,0	14,0	500,00	125,8
	Итого /	**525**	**340,84**	**27,724**	**6,414**	**14,634**	**9,56**	**91,372**	40,426	92,266	**14,882**	**4,666**	**0,69**	**8,18**	**44,00**	**58,9**	**115,56**	**450,6**	**412,5**	**589,4**	**779,8**

День 7

Завтрак

278\331	Тефтели в сметано-томатном соусе	130	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	240,99
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		270,83
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
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	114.6
	ИТОГО :	**580**	**361.456**	**25.548**	**11.1105**	**21.553**	**7.4375**	**202.9815**	**32.829**	**95.2626**	**14.814**	**4.4085**	**0.9205**	**2.33**	**21.55**	**21.532**	**260.315**	**131.9275**	**190.56**	**32.56**	**760,62**

№ Рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Вода, г	Белки,г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
				общ	жив.	общ	раст.		моно и дисахара	крахмал			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 8

Завтрак

295	Котлеты из мяса птицы с маслом	100\5	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	210,8
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	183,0
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
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 :	**580**	**332.815**	**16.876**	**11.8325**	**15.896**	**0.8075**	**69.283**	**43.697**	**52.75**	**5.7135**	**7.0005**	**0.3555**	**35.926**		**4.297**	**107.565**	**197.705**	**74.05**	**75.1**	**660,6**

День 9

Завтрак

268	Шницель особый с маслом	100\5	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	263,56
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	224,6
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
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
	ИТОГО :	555	**322.989**	**16.843**	**8.643**	**20.73**	**3.2925**	**69.164**	**30.487**	**38.683**	**3.887**	**3.9696**	**0.2888**	**8.48**	**28.0**	**3.1915**	**37.795**	**170.423**	**61.343**	**9.699**	**738,76**

День 10

Завтрак

290\331	Птица тушённая в сметано-томатном соусе	120	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	235,44
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	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	275
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	Компот из апельсинов	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	141.2
	ИТОГО :	570	**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**	**785,64**

День 11

Завтрак 1 смена

259	Жаркое по домашнему с фаршем из говядины	300	148.028	20.365	17.549	22.742	7.165	20.843	3.067	17.776	2.162	5.858	0.150	8.498	104.091		53.403	4.852	258.657	3.897	574,6
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	57.10134,0
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	86,8
	ИТОГО :	550	**335.328**	**22.355**	**17.549**	**22.867**	**27.49**	**46.673**	**3.732**	**23.956**	**3.182**	**10.378**	**4.27**	**14.908**	**106.891**	**14.16**	**56.713**	**51.722**	**286.697**	**438.037**	**795,4**

№ 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.		мони 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

<u>День 12</u>

<u>Завтрак 1 смена</u>

309	Макароны запечённые с маслом	220\10	162.857	8.0916	0.85	6.622	1.156	38.786	1.6368	37.149	3.581	0.11	0.08			1.474	7.128	54.516	30.976	34.76	247.06
2	Батон пшеничный с повидлом	40\30	22.616	3.08	0.050	4.925	0.305	37.1	23.22	18.518	1.247	0.776	0.05	0.610	25.454	0.534	12.218	31.309	7.636	41.363	204.909
377	Чай с сахаром с лимоном	200\15\7	206.39	0.13		0,02	0.02	15.20	15.20		0.19	0.07		2.83		0.36	14.2	4.4	2.4		62.0
	Итого :	**522**	**391.863**	**11,301**	**0,9**	**11,567**	**1,481**	**91,086**	40,0568	55,667	**5,018**	**0,956**	**0,13**	**3,44**	**25,454**	**2,368**	**33,546**	**144,741**	**41,012**	**76,123**	**513,969**

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 включать:
   - молоко витаминизированное, обогащенное микронугриентами;
   - 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.