

Согласовано:

Утверждаю:
МБОУ "Ореховская СОШ"
директор/М.С. Акбашева/



**Циклическое меню
МБОУ "Ореховская СОШ"
на 2020-2021 учебный год**

Первый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг/сут)					
							(мг/сут)									
			Б	Ж	У		B ₁	C	E	D	Ca	P	Mg	Fe		
			1	2	3		4	5	6	7	8	9	11	12	13	14
Завтрак																
215/2	Каша геркулесовая с маслом	200	5,2	12,2	55,2	348,8	-	8,4	-	-	-	2150	-	556	9510	
621/1	Чай с сахаром	200	-	-	10,5	39,4	-	-	-	-	-	4,5	-	1	1,2	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
к/к	сыр российский	10	2,3	3	0,03	35,8										
	итого		15,1	16,1	115,43	650	0	8,4	0	0	0	2155	0	557	9511,2	
Обед																
1	Суп гороховый	200	4,8	3,4	17	119,8	-	-	-	-	-	362	-	150	18800	
213	Гречка отварная	150	13,95	3,3	66,45	358,8	-	-	-	-	-	111,8	-	148,5	12406,8	
206	Рыба тушёная	75	4	8	6,6	154,3	-	1,4	-	-	-	13,5	-	54,8	1500	
621/1	Чай с сахаром	200	-	-	10,5	39,4	-	-	-	-	-	4,5	-	1	1,2	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого		30,35	15,6	150,25	898,3	0	1,4	0	0	0	492	0	354,3	32708	
	Всего за день		45,45	31,7	265,68	1548,3	0	9,8	0	0	0	2646	0	911,3	42219	

Согласовано:

Утверждаю:

МБОУ "Ореховская СОШ"
директор/М.С. Акбашева/



Второй день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)				Минеральные вещества (мг/сут)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Е	D	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	
Завтрак															
33	Суп молочный с макаронами	200	6,6	9	20,64	187,04	0,04	0,9	-	-	106	120,78	23,26	0,46	
117	Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	1,08	-	-	221	185,42	31,78	0,7	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого		20,4	16,3	92,7	582,86	0,08	1,98	0	0	327	306,2	55,04	1,16	
Обед															
128	Рассольник	200	1,8	3	13,2	95,4	-	-	-	-	488	-	256	10040	
360	Макароны отварные	150	5,25	4,35	39,45	212,1	-	-	-	-	61,5	-	60	2910	
93	Гуляш из мяса	100	13,16	9,45	2,71	147,57	0,03	0,36	-	-	19,1	121,07	18,89	1,78	
452	Компот из сухофруктов	200	2,4	-	134,6	519,2	-	31	1,31	-	110	-	66	2181,2	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого		30,21	17,7	239,66	1200,27	0,03	31,36	1,31	0	678	121,07	400,89	15133	
	Всего за день		50,61	34	332,36	1783,13	0,11	33,34	1,31	0	1005	427,27	455,93	15134	

Согласовано:

Утверждаю:

МБОУ "Ореховская СОШ"

Директор/М.С. Акбашева/



Третий день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)				
			Б	Ж	У	Y		B ₁	C	E	D		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	11	12		13	14	15	16	
Завтрак																	
33	Суп молочный с макаронами	200	6,6	9	20,64		187,04	0,04	0,9	-	-		106	120,78	23,26	0,46	
682	Чай с сахаром	200	6,2	6,4	22,36		169,82	0,04	1,08	-	-		221	185,42	31,78	0,7	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7		226	-	-	-	-		-	-	-	-	
	Итого		20,4	16,3	92,7		582,86	0,08	1,98	0	0		327	306,2	55,04	1,16	
Обед																	
133	Суп картофельный с крупой	200	2	1,8	15,2		91,6	-	120	-	-		273	-	384	8982,4	
213	Котлета	75	8,3	17,9	1,2		199	-	21	-	-		62,2	-	101,4	4194,7	
682	Рис отварной	150	8,7	7,8	42,6		279	-	-	-	-		62	-	119	2230	
621/1	Чай с сахаром	200	-	-	10,5		39,4	-	-	-	-		4,5	-	1	1,2	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7		226	-	-	-	-		-	-	-	-	
	Итого		26,6	28,4	119,2		835	0	141	0	0		402	0	605,4	15408	
	Всего за день		47	44,7	211,9		1417,86	0,08	142,98	0	0		729	306,2	660,44	15409	

Согласовано:

Утверждаю:

МБОУ "Ореховская СОШ"

директор/М.С. Акбашева/

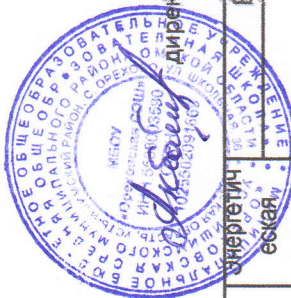


Пятый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)				
			Б	Ж	У		B ₁	C	E	D		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12		13	14	15	16	
Завтрак																
215	Каша кукурузная	200	17,2	8,6	125,2	699,2	-	4,2	-	-		608	-	70	4044	
621/1	Чай с сахаром	200	-	-	10,5	39,4	-	-	-	-		4,5	-	1	1,2	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	-	-	-	-		-	-	-	-	
	Итого		24,8	9,5	185,4	964,6	0	4,2	0	0		613	0	71	4045,2	
Обед																
68	суп лапша на курином бульоне	200	2	3	11,8	120,2	-	222,8	-	-		812	-	320	9740	
213	Гречка отварная	150	13,95	3,3	66,45	358,8	-	-	-	-		111,8	-	148,5	12406,8	
474/2	соус овощной	100	14,9	21,2	13,8	307	-	3	120,8	20,2		170	-	262	0,94	
459	Кисель	200	-	-	49,6	264,4	-	-	-	-		-	-	-	-	
	Хлеб пшеничный	100	8,27	1,5	49,7	285	-	-	-	-		-	-	-	-	
	Итого		39,12	29	191,35	1335,4	0	225,8	120,8	20,2		1094	0	730,5	22148	
	Всего за день		63,92	38,5	376,75	2300	0	230	120,8	20,2		1707	0	801,5	26193	

Согласовано:

Утверждаю:



МБОУ "Ореховская СОШ"
директор/М.С. Акбашева/

Шестой день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)				
			Б	Ж	У		B ₁	C	E	D		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12		13	14	15	16	
Завтрак																
220/2	Каша рисовая	200	3	12	46,2	301,2	-	4,2	-	-		601	-	70	4044	
621/1	Чай с сахаром	200	-	-	10,5	39,4	-	-	-	-		4,5	-	1	1,2	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	-	-	-	-		-	-	-	-	
	Итого:		10,6	12,9	106,4	566,6	0	4,2	0	0		606	0	71	4045,2	
Обед																
99	Суп из овощей	200	1,4	4	8,4	70	-	210	-	-		329	-	246	7452,4	
119	Плов с мясом	0,08	14,4	5,78	3,55	121,51	-	57,5	-	-		4,4	-	9	3450	
690	Кофейный напиток	200	1,6	1,6	24,07	115,4	-	1	33	-		336,5	-	226	15007,2	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	-	-	-	-		-	-	-	-	
	Итого		25	12,28	85,72	532,91	0	268,5	33	0		670	0	481	25910	
	Всего за день		35,6	25,18	192,12	1099,51	0	272,7	33	0		1275	0	552	29955	

Согласовано:

Утверждаю:

МБОУ "Ореховская СОШ"
директор/М.С. Акбашева/



Седьмой день

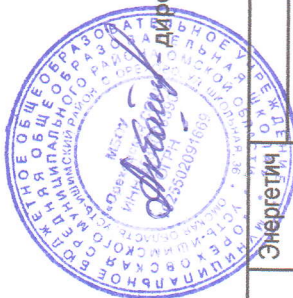
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)				Минеральные вещества (мг/сут)				
			Б	Ж	У		B ₁	C	E	D	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	
Завтрак															
220/1	Каша пшѐнная	200	7,4	4,4	47,8	282,2	-	3	-	-	342	-	196	14374	
459	Кисель	200	-	-	49,6	264,4	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого		15	5,3	147,1	772,6	0	3	0	0	342	0	196	14374	
Обед															
99	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	4	7,2	78	-	281,6	-	-	490	-	256	11250	
213	Гречка отварная	150	11,4	9,9	25,05	296,1	-	90	-	-	204,3	-	195	18115,8	
690	Печень по строгановски	100	14,4	5,78	3,55	121,51		57,5				4,4		9	
124	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	35,3	140	-	31	1,31	-	110	-	66	2181,2	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого		35,5	20,58	120,8	861,61	0	460,1	1,31	0	804	4,4	517	31556	
	Всего за день		50,5	25,88	267,9	1634,21	0	463,1	1,31	0	1146	4,4	713	45930	

Согласовано:

Утверждаю:

МБОУ "Ореховская СОШ"

Директор/М.С. Акбашева/



Восьмой день

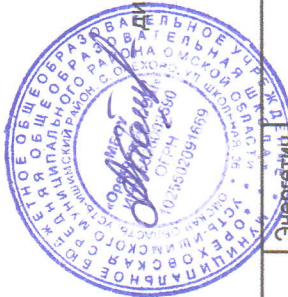
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)				
			Б	Ж	У			В ₁	С	Е	Д		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	11	12		13	14	15	16	
Завтрак																	
220/2	Каша рисовая	200	3	12	46,2		301,2	-	4,2	-	-		601	-	70	4044	
690	Кофейный напиток	200	1,6	1,6	24,07		115,4	-	1	33	-		336,5	-	226	15007,2	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7		226	-	-	-	-		-	-	-	-	
	Итого		12,2	14,5	119,97		642,6	0	5,2	33	0		938	0	296	19051	
Обед																	
41	Суп рыбный с картофелем	200	12,76	0,6	9,21		105,44	0,02	5,9	-	-		48,6	177,7	32,34	0,68	
	Перловка с мясом	150	16,52	14,98	17,38		280,14	0,014	7,88	-	-		34,98	202,42	48,86	3,04	
124	компот из сухофруктов	200	7,76	7,76	17,86		69,38	0,006	3,2	-	-		14,22	2,14	4,14	0,48	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7		226	-	-	-	-		-	-	-	-	
	Итого		44,64	24,24	94,15		680,96	0,04	16,98	0	0		97,8	382,26	85,34	4,2	
	Всего за день		56,84	38,74	214,12		1323,56	0,04	22,18	33	0		1035	382,26	381,34	19055	

Согласовано:

Утверждаю:

МБОУ "Ореховская СОШ"

Директор/М.С. Акбашева/



Девятый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Е	D		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5		7	8	9	11	12		13	14	15	16	
	Завтрак															
220	Каша манная жидкая	200	5,8	8,8	41	255,6	-	4	-	-		398	-	68	2334	
629/1	Чай с сахаром	200/7	0,26	-	15,21	60,17	-	4,06	-	-		15,2	7,14	5,6	0,58	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	-	-	-	-		-	-	-	-	
	Итого		13,66	9,7	105,91	541,77	0	8,06	0	0		413	7,14	73,6	2334,6	
Обед																
233	Булочка печеная	100	8,45	13,03	21,3	281,17	0,33	1,13	0	0		223,4	228	46,55	0,9	
213	Гречка и гуляш	150	13,95	3,3	66,45	358,8	-	-	-	-		111,8	-	-	12406,8	
124	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	35,3	140	-	31	1,31	-		110	-	66	2181,2	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	-	-	-	-		-	-	-	-	
	Итого		30,5	17,23	172,75	1005,97	0,33	32,13	1,31	0		445	228	112,55	14589	
	Всего за день		44,16	26,93	278,66	1547,74	0,33	40,19	1,31	0		858	235,14	186,15	16923	

Согласовано:

Утверждаю:

МБОУ "Ореховская СОШ"

директор/М.С. Акбашева/



Десятый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)						Минеральные вещества (мг/сут)			
			Б	Ж	У	Y		B ₁	C	E	D			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5			7	1,13	9	11	12			13	14	15	16
Завтрак																	
220/2	Каша рисовая	200	3	12	46,2		301,2	-	4,2	-	-			601	-	70	4044
629/1	Чай с сахаром	200/7	0,26	-	15,21		60,17	-	4,06	-	-			15,2	7,14	5,6	0,58
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7		226	-	-	-	-			-	-	-	-
	Итого		10,86	12,9	111,11		587,37	0	8,26	0	0			616	7,14	75,6	4044,6
Обед																	
204/2	Солянка по домашнему	200	3,4	3,4	13,2		130,8	-	222,8	-	-			1112	-	526	21620
360	Макаронные отварные	150	5,25	4,35	39,45		212,1	-	-	-	-			61,5	-	60	2910
474/2	Котлеты (особые)	100	14,9	21,2	13,8		307	-	3	120,8	20,2			170	-	262	0,94
459	Кисель	200	-	-	49,6		264,4	-	-	-	-			110	-	66	2181,2
	Хлеб пшеничный	100	8,27	1,5	49,7		285	-	-	-	-			-	-	-	-
	Итого		31,82	30,45	165,75		1199,3	0	225,8	120,8	20,2			1453	0	914	26712
	Всего за день		42,68	43,35	276,86		1786,67	0	234,06	120,8	20,2			2070	7,14	989,6	30757

Все блюда в рецептуру которых входит молоко готовятся на цельном молоке.

СПИСОК ИСПОЛЪЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. СанПин 2.4.4.1204-03

2. Сборник технологических нормативов, I часть, Москва, «Хлебпродинформ», 1996 г.
3. Сборник технологических нормативов, II часть, Москва, «Хлебпродинформ», 1997 г.
4. Сборник технологических нормативов, III часть, Москва, «Хлебпродинформ», 2000 г.