



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №14
МБОУ
Л.П. Окинова
«01» сентября 2021 г.

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 14 Илюстровой
МО Северский район имени Тилькиной В.А.*

Перспективное цикличное меню горячего обеда для детей
возрастной категории 7-11 лет.
Весна - Осень.

1 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минер. вещ-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	Йод
<i>Обед</i>																	
131	Горох овощной отварной	60	5.00	2.50	9.00	78.50	0.07	0.02	0.00	0.00	0.12	21.30	56.20	18.40	1.14	0.54	0.00
212	Омлет с колбасой или сосисками	150	12.00	30.41	28.00	433.69	0.15	0.47	0.21	288.04	0.30	95.44	245.24	20.05	2.78	0.45	0.00
	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.00	60.70	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	0.02	0.00	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	0.21	0.01
	Хлеб ржаной	25	1.40	0.28	12.35	57.52	0.03	0.00	0.00	0.00	0.23	5.75	26.50	6.25	0.78	0.29	0.00
	Фрукты свежие	120	1.80	0.60	25.20	113.40	0.05	0.06	12.00	0.00	0.24	9.60	33.60	50.40	0.72	0.18	0.00
Д114	Борщ с картофелем (со сметаной)	200	2.00	6.50	16.00	130.50	0.07	0.05	9.10	0.00	0.25	41.90	65.80	29.80	1.30	0.76	0.01
	Итого	775.00	23.68	40.48	115.58	921.36	0.39	0.60	21.34	288.04	1.40	189.69	447.54	132.90	7.22	2.43	0.02

2 ДЕНЬ (ВТОРНИК)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минер. вещ-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	Йод
<i>Обед</i>																	
47	Овощи по сезону	60	0.40	0.05	0.85	5.45	0.01	0.02	11.93	0.00	0.00	31.47	20.45	9.65	0.40	0.00	0.00
	Птица запеченная	90	16.00	16.00	18.00	280.00	0.06	0.13	2.08	0.90	0.30	43.65	149.58	19.25	1.71	0.00	0
	Каша пшеничная	150	6.84	9.19	29.00	226.07	0.23	0.17	0.00	0.00	0.28	41.25	555.75	180.00	3.71	0.99	0.00
	Чай с молоком	200	1.52	1.35	15.90	85.00	0.04	0.16	1.33	10.00	0.00	126.60	92.80	15.40	0.41	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	20	1.69	0.21	12.54	58.81	0.02	0.00	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	0.21	0.01
120	Суп с макаронными изделиями	200	6.30	6.80	19.30	163.60	0.05	0.22	0.75	0.05	0.50	201.70	168.20	25.20	0.50	0.78	0.02
	Хлеб ржаной	25	1.40	0.28	12.35	57.48	0.03	0.00	0.00	0.00	0.23	5.75	26.50	6.25	0.78	0.29	0.00
	Итого	745	34.15	33.88	107.94	876.41	0.44	0.69	16.09	10.95	1.57	455.02	1030.68	262.35	7.72	2.27	0.03

3 ДЕНЬ (СРЕДА)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минер. вещ-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	Йод
<i>Обед</i>																	
47	Овощи по сезону	60	0.40	0.05	0.85	5.45	0.01	0.02	11.93	0.00	0.00	31.47	20.45	9.65	0.40	0.00	0.00
258	Мясо духовое (с картофелем и овощам	173	16.30	18.17	20.00	327.00	0.10	0.14	5.35	0.00	0.00	32.11	213.44	42.09	3.60	0.00	0.00
358	Кисель ягодный	200	0.31	0.00	31.40	126.84	0.01	0.02	2.40	0.00	0.00	22.46	18.50	7.26	0.19	0.01	0.00
	Хлеб пшеничный	25	1.69	0.21	12.54	58.81	0.02	0.00	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	0.21	0.01
Л 139	Суп картофельный с бобовыми	200	4.80	6.00	22.00	161.20	0.20	0.10	8.75	0.13	1.00	49.25	173.30	48.25	3.50	1.13	0.01
	Хлеб ржаной	25	1.40	0.28	12.35	57.48	0.03	0.00	0.00	0.00	0.23	5.75	26.50	6.25	0.78	0.29	0.00
	Итого	683	24.90	24.71	99.14	736.78	0.37	0.28	28.43	0.13	1.49	145.64	469.59	120.10	8.69	1.63	0.02

4 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минер. вещ-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	Йод
<i>Обед</i>																	
47	Овощи по сезону	60	0.40	0.05	0.85	5.45	0.01	0.02	11.93	0.00	0.00	31.47	20.45	9.65	0.40	0.00	0.00
234	Рыба в сметанном томатном соусом	90	7.40	7.10	18.00	165.50	0.07	0.07	3.15	0.07	0.91	63.20	106.80	18.20	0.49	0.56	0.03
312	Картофельное пюре	150	3.10	4.85	20.65	138.61	0.14	0.11	18.34	0.00	0.00	37.35	87.47	28.03	1.02	0.44	0.00
	Чайс сахаром(витаминизированный)	200	0.07	0.02	15.00	60.46	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	25	1.40	0.28	12.35	57.52	0.03	0.00	0.00	0.00	0.23	5.75	26.50	6.25	0.78	0.29	0.00
	Хлеб пшеничный	25	1.69	0.21	12.54	58.81	0.02	0.00	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	0.21	0.01
*	Суп гороховый	200	6.60	9.20	23.00	201.20	0.20	0.10	8.75	0.13	1.00	49.25	173.30	48.25	3.50	1.13	0.01
	Итого:	750	21	22	102	688	0	0	42	0	2	203	435	118	7	3	0

5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минер. вещ-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	Йод	
<i>Обед</i>																		
47	Овощи по сезону	60	0.40	0.05	0.85	5.45	0.01	0.02	11.93	0.00	0.00	31.47	20.45	9.65	0.40	0.00	0.00	
250	Сосиска запеченная	90	12.50	6.40	15.00	167.60	0.03	0.05	1.13	0.30	0.50	74.63	89.00	26.85	0.53	0.67	0	
202 / 136	Макаронные отварные с маслом	150	2.00	5.51	24.36	155.03	0.07	0.03	2.53	0.00	0.00	18.12	47.49	16.18	0.96	0.72	0.00	
	Сок натуральный	200	1.50	0.00	22.80	97.20	0.00	0.00	14.80	0.00	0.50	34.70	36.00	12.00	0.70	0.00	0.00	
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	0.04	0.01	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	0.00	
	Фрукты свежие	120	1.80	0.60	25.20	113.40	0.05	0.06	12.00	0.00	0.24	9.60	33.60	50.40	0.72	0.18	0.00	
120	Суп с макаронными изделиями	200	6.30	6.80	21.00	170.40	0.05	0.22	0.75	0.05	0.50	201.70	168.20	25.20	0.50	0.78	0.02	
	Итого	730	27.20	19.70	129.27	803.18	0.25	0.39	43.14	0.35	2.18	378.22	420.74	145.88	4.26	2.35	0.02	

6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минер. вещ-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	Йод
<i>Обед</i>																	
47	Овощи по сезону	60	0.40	0.05	0.85	5.45	0.01	0.02	11.93	0.00	0.00	31.47	20.45	9.65	0.40	0.00	0.00
Л443	Плов из говядины	180	19.90	20.52	31.60	390.68	0.10	0.14	1.70	0.00	0.30	18.90	266.80	52.30	3.53	3.50	0.01
338	Флоды или ягоды свежие	100	1.35	0.15	13.50	60.75	0.05	0.09	15.00	0.00	1.65	42.00	39.00	12.00	1.05	0.10	0.00
	Чай с лимоном	200	0.07	0.02	15.00	60.46	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	25	1.69	0.21	12.54	58.81	0.02	0.00	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	0.21	0.01
	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	0.11	0.07	0.14	0.00	0.11	25.55	43.75	14.00	0.98	0.00	0.00
	Суп гороховый	200	6.60	9.20	22.00	197.20	0.20	0.10	8.75	0.13	1.00	49.25	173.30	48.25	3.50	1.13	0.01
	Итого	905	33.03	30.61	116.40	873.13	0.51	0.42	37.55	0.13	3.58	187.47	580.90	150.80	10.18	5.15	0.04

7 день (вторник)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минер. вещ-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	Йод
<i>Обед</i>																	
222	Пудинг из творога (запечённый)	160	18.20	16.92	29.20	341.88	0.10	0.26	0.42	83.80	0.00	170.72	224.08	29.82	1.18	0.96	0.00
	Сгущеное молоко	30	0.12	0.00	15.76	63.54	0.00	0.07	0.96	0.00	0.00	8.98	7.40	2.90	0.08	0.01	0.00
*	Напиток из сухофруктов	200	0.10	0.00	26.40	106.00	0.02	0.03	0.62	40.00	0.52	29.44	23.80	18.40	0.62	0.07	0.00
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	0.04	0.01	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	0.00
120	Суп молочный с макаронными изделиям	200	6.30	6.80	24.60	184.80	0.05	0.22	0.75	0.05	0.50	201.70	168.20	25.20	0.50	0.78	0.02
	Итого	630	27.42	24.06	116.02	790.32	0.21	0.59	2.75	123.85	1.46	418.84	449.48	81.92	2.81	1.82	0.02

8 день (среда)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минер. вещ-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	Йод
<i>Обед</i>																	
	Котлеты мясные	90	11.60	10.64	11.40	185.60	0.06	0.13	0.00	0.04	0.40	17.50	160.40	18.79	1.03	0.76	0.00
205	Макароны отварные с маслом	150	2.00	5.51	24.36	155.03	0.01	0.01	0.01	0.10	0.40	8.27	6.89	1.60	0.06	0.08	1.89
47	Овощи по сезону	60	0.40	0.05	0.85	5.45	0.01	0.02	11.93	0.00	0.00	31.47	20.45	9.65	0.40	0.00	0.00
360	Сок плодовый или ягодный натуральный	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.02	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	0.04	0.01	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	0.00
Л130	Рассольник	200	4.80	6.00	22.00	161.20	0.20	0.10	8.75	0.13	1.00	49.25	173.30	48.25	3.50	1.13	0.01
	Итого	740	22.50	22.54	98.87	686.18	0.34	0.29	24.69	0.27	2.44	128.49	401.04	91.89	8.23	1.97	1.90

9 день (четверг)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минер. вещ-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	Йод
<i>Обед</i>																	
52	Салат из свёклы отварной	60	2.00	3.62	12.00	88.58	0.01	0.02	4.01	0.00	0.00	21.36	24.48	12.47	0.80	0.00	0.00
л442	Гуляш из говядины	90	7.90	8.69	24.00	205.81	0.09	0.20	6.30	0.00	1.00	34.50	288.30	38.40	3.90	4.48	0.01
	Каша гречневая	150	8.85	5.15	49.80	280.95	0.07	0.04	0.00	6.70	0.22	9.80	50.30	50.80	4.67	0.52	0.01
	Хлеб пшеничный	25	1.69	0.21	12.54	58.81	0.02	0.00	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	0.21	0.01
	Хлеб ржаной	25	1.40	0.28	12.35	57.52	0.03	0.00	0.00	0.00	0.23	5.75	26.50	6.25	0.78	0.29	0.00
*	Напиток из сухофруктов	200	0.10	0.00	26.40	106.00	0.02	0.03	0.62	40.00	0.52	29.44	23.80	18.40	0.62	0.07	0.00
*	Суп гороховый	200	6.60	9.20	22.00	197.20	0.20	0.10	8.75	0.13	1.00	49.25	173.30	48.25	3.50	1.13	0.01
	Итого	750	28.54	27.15	159.09	994.87	0.44	0.39	19.68	46.83	3.23	154.70	604.08	181.17	14.48	6.70	0.04

10 ДЕНЬ (Пятница)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минер. вещ-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	Йод
<i>Обед</i>																	
133	Кукуруза отварная	60	1.70	2.50	13.00	81.30	0.04	0.02	2.75	0.01	0.04	1.50	38.50	13.00	0.22	0.31	0.00
	Птица запеченная	90	12.00	16.00	18.00	280.00	0.06	0.13	2.08	0.90	0.30	43.65	149.58	19.25	1.71	0.00	0
125	Картофельное пюре	150	3.10	4.85	20.65	138.65	0.14	0.11	18.34	0.00	0.00	37.35	87.47	28.03	1.02	0.44	0.00
358	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0.31	0.00	31.40	126.84	0.01	0.02	2.40	0.00	0.00	22.46	18.50	7.26	0.19	0.01	0.00
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	0.04	0.01	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	0.00
Д114	Борщ с картофелем (со сметаной)	200	2.00	6.50	22.00	154.50	0.07	0.05	9.10	0.00	0.25	41.90	65.80	29.80	1.30	0.76	0.01
	Итого	740	22	30	125	875	0.36	0.34	34.67	0.91	1.03	154.86	385.85	102.94	4.88	1.52	0.01

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ

Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минер. вещ-ва (мг)					Йод	
Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		Zn
263.87	275.03	1169.79	8245.16	3.79	4.28	270.57	471.64	20.77	2415.67	5224.64	1388.31	75.17	28.45	2.13
26.387445	27.5025	116.979	824.51646	0.37858	0.4282	27.057	47.164	2.0767	241.57	522.46	138.83	7.5171	2.8445	0.2129

в

При приготовлении блюд используется йодированная соль и проводится искусственно витаминизация третьих блюд витамином "С"

Источник информации

1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 года под редакцией В.Т.Лапшиной

2.Таблица минералов и витаминов. Сборник диетологии.

3.Новый СанПиН 2.4.5.2409-13

С - витаминизация третьих блюд

все овощи, используемые в приготовлении свежие.

Зав. производством столовой _____ Марковская Е.А.