



*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа
МО Северский район имени Тыл*

Перспективное цикличное меню горячего завтрака
возрастной категории 7-11 лет.
Весна - Осень.

(1 смена)

утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 14
Л.П. Ожигова
01 сентября 2021 г.
район
им. Тилькиной В.А.
пгт Ильцово
Московский

*Специальное учреждение
наим. пгт Ильцово
Тилькиной В.А.*

ака для детей

1ДЕНЬ (Понедельник)

Завтрак

Комплекс 1		Пищевые вещества					Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У	В1	В2		С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
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	433.68	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	0.60	0.60	14.70	66.60	0.04	0.00	15.00	0.00	0.30	24.00	16.50	13.50	3.30	0.15	0.00
	Итого	575.00	20.48	33.98	89.08	744.05	0.31	0.49	15.24	288.04	1.21	162.19	364.64	66.20	8.50	1.64	0.01

2 ДЕНЬ (вторник)

Завтрак

Комплекс 1		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
	Овощи по сезону	60	0.40	0.05	0.85	5.45	0.01	0.05	1.75	0.00	0.05	11.50	12.00	7.00	0.30	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
л*500	Каша пшенная	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	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	57.48	0.03	0.00	0.00	0.00	0.23	5.75	26.50	6.25	0.78	0.29	0.00
	Итого	550	27.85	27.08	88.64	712.81	0.38	0.51	5.16	10.90	1.12	233.35	854.03	234.50	7.12	1.49	0.01

3 ДЕНЬ (Среда)

Завтрак

Комплекс 1		Пищевые вещества				Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества					
		Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
	Овощи по сезону	60	0.40	0.05	0.85	5.45	0.01	0.05	1.75	0.00	0.05	11.50	12.00	7.00	0.30	0.00	0.00
258	Мясо духовое (с картофелем и о	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
	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	483	20.10	18.71	77.14	575.58	0.17	0.21	9.50	0.00	0.54	76.42	287.84	69.20	5.09	0.50	0.01

4 ДЕНЬ (Четверг)

Завтрак

Комплекс 1		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
	Овощи по сезону	60	0.40	0.05	0.85	5.45	0.01	0.05	1.75	0.00	0.05	11.50	12.00	7.00	0.30	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
	Чай с сахаром (витаминизирован.)	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
	Итого	550.00	14.05	12.51	79.38	486.36	0.27	0.23	23.27	0.07	1.45	133.50	252.97	67.48	3.09	1.49	0.04

5 ДЕНЬ (пятница)

Завтрак

Комплекс 1		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества						
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
	Овощи по сезону	60	0.40	0.05	0.85	5.45	0.01	0.05	1.75	0.00	0.05	11.50	12.00	7.00	0.30	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	0.00
205	Макароны отварные с маслом сл	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
388	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
	Итого	730	20.90	12.90	108.27	632.78	0.13	0.18	29.69	0.40	2.13	146.70	203.49	103.45	2.75	0.93	1.89

6 ДЕНЬ (Понедельник)

Завтрак

Комплекс 1		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества						
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
	Овощи по сезону	60	0.40	0.05	0.85	5.45	0.01	0.05	1.75	0.00	0.05	11.50	12.00	7.00	0.30	0.00	0.00
Л443	Плов из говядины	180	19.90	20.52	33.00	396.28	0.10	0.14	1.70	0.00	0.30	18.90	266.80	52.30	3.53	3.50	0.01
	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
	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
	Итого	605	25.19	21.64	94.96	675.36	0.29	0.32	15.62	0.00	0.96	81.25	376.35	131.70	6.03	3.89	0.02

7 ДЕНЬ (Вторник)

Завтрак

Комплекс 1		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
		Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
222	Пудинг из творога (запеченный)	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
338	Фрукты или ягоды свежие	120	0.50	0.50	12.25	55.50	0.03	0.00	12.50	0.00	0.25	20.00	13.75	11.25	2.75	0.13	0.00
	Итого	550	21.62	17.76	103.67	661.02	0.20	0.37	14.50	123.80	1.21	237.14	295.03	67.97	5.06	1.16	0.00

8 ДЕНЬ (Среда)

Завтрак

Комплексы			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
205	Котлеты мясные	90	11.06	10.64	11.40	185.60	0.16	0.11	0.57	34.16	0.00	37.96	50.80	14.10	2.30	0.70	0.00
	Макароны отварные с маслом с.	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
	Овощи по сезону	60	0.40	0.05	0.85	5.45	0.01	0.05	1.75	0.00	0.05	11.50	12.00	7.00	0.30	0.00	0.00
360	Сок плодовый или ягодный нат	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
	Итого	540	17.16	16.54	76.87	524.98	0.24	0.20	6.33	34.26	1.09	79.73	109.69	36.30	5.90	0.78	1.89

9 ДЕНЬ (Четверг)

Завтрак

Комплексы		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества						
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
52	Салат из свёклы отварной	60	2.00	3.62	12.00	88.60	0.01	0.02	4.01	0.00	0.00	21.36	24.48	12.47	0.80	0.00	0.00
Л 442	Гуляш	90	7.90	8.69	24.00	205.81	0.09	0.20	6.30	0.00	1.00	34.50	230.50	38.40	3.90	4.40	0.10
	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
	Итого	550	21.94	17.95	137.09	797.69	0.24	0.29	10.93	46.70	2.23	105.45	372.98	132.92	10.98	5.49	0.12

10 День (Пятница)

Завтрак

		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						
Комплексы		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
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
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
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	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
	Итого	540	20	24	103	720.85	0.29	0.30	25.57	0.91	0.78	112.96	320.05	73.14	3.58	0.76	0.00

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
в среднем за 10 дней	188.19	189.86	849.93	5898.70	2.52	3.10	155.82	505.08	12.71	155.82	505.08	12.71	1368.70	3437.07	982.86
Итого	18.81924	18.986	84.9928	589.87	0.25233	0.30973	15.5818	50.508	1.2707	15.5818	50.508	1.2707	136.87	343.71	98.2863

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

Источник информации

- 1.Сборник рецептов 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.