

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учр  
Средняя общеобразовательная школа № 14 Ильс  
МО Северский район имени Тылькиной В.А.

Перспективное цикличное меню горячего обеда для де  
возрастной категории 11 лет и старше.

Весна - Осень.

(6е классы)



еждени  
кий

гей,

**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
<b>ЗАВТРАК</b>																	
131	Горох овощной отварной	60	3.40	2.50	7.70	66.90	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	200.00	21.03	40.55	13.63	463.59	0.20	0.63	0.28	3.84	10.40	187.25	327.01	26.74	3.71	2.30	0.02
	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
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
338	Флоды или ягоды 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
	<b>Итого</b>	825.00	31.11	50.62	99.91	939.66	0.44	0.76	21.41	3.84	11.50	281.50	529.31	139.59	8.15	4.28	0.04

**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
<b>ЗАВТРАК</b>																	
47	Овощи свежие (помид.,огурец)	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	100.00	12.70	16.86	12.98	278.26	0.10	0.19	0.68	1.08	3.07	125.28	124.70	21.55	38.63	29.65	0.14
	Каша пшенная	180	6.84	9.19	49.20	306.87	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	81.83	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
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
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>31</b>	<b>35</b>	<b>123</b>	<b>952</b>	<b>0.43</b>	<b>0.53</b>	<b>13.94</b>	<b>11.08</b>	<b>3.84</b>	<b>334.95</b>	<b>837.60</b>	<b>239.45</b>	<b>44.14</b>	<b>31.14</b>	<b>0.15</b>

**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
<b>ЗАВТРАК</b>																	
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
	<b>Комплекс 1</b>		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
47	Овощи свежие (помид.,огурец)	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
259	Мясо духовое (с картофелем и овоща	200.00	19.44	17.92	29.56	357.28	0.16	0.23	9.26	0.00	11.51	41.72	246.80	58.18	5.28	3.87	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	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
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
						0.00											
	<b>Итого</b>	710	28.04	24.46	108.70	767.06	0.43	0.37	32.34	0.13	13.00	155.25	502.95	136.19	10.37	5.50	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
<b>ЗАВТРАК</b>																	
47	Овощи свежие (помид.,огурец)	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 соусе	110.00	7.73	8.69	10.70	151.93	0.06	0.08	2.83	0.41	0.00	169.12	115.78	19.96	0.51	0.68	0.10
312	Картофельное пюре	180.00	4.16	6.51	27.66	185.87	0.20	0.15	24.54	0.00	0.24	90.04	117.30	37.64	1.37	0.77	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
*	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
	<b>Итого</b>	800	22.05	24.96	102.10	721.24	0.52	0.35	48.08	0.54	1.73	361.33	473.53	129.75	7.06	3.07	0.12





## 5 ДЕНЬ ( пятница)

## Завтрак

		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)	
<b>Комплекс 1</b>																	
47	Овощи (помид.,огурец)	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	100	12.50	6.40	1.30	112.80	0.03	0.05	1.13	0.30	0.50	74.63	89.00	26.85	0.53	0.67	0.00
202 / 136	Макароны отварные с маслом	180	4.83	5.19	26.62	172.50	0.07	0.03	2.53	0.00	0.00	18.12	47.49	16.18	0.96	0.72	0.00
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	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
338	Плоды или ягоды 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
	<b>Итого</b>	730	30.08	19.49	120.15	776.32	0.26	0.38	43.14	0.35	2.23	380.57	438.64	153.13	4.82	2.85	0.03

**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>Завтрак</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	200	28.60	21.56	35.20	449.24	0.12	0.15	2.00	0.00	0.35	19.10	270.00	52.30	3.53	3.50	0.01
	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
338	Фрукты или ягоды 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
	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
	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
		840	35	23	105	764	0	0	26	0	1	105	397	133	6	4	0

**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
<b>ЗАВТРАК</b>																	
	Кондитерское изделие	50	1.70	1.30	16.50	84.50	0.01	0.08	1.90	0.00	0.00	41.40	63.40	44.30	0.99	0.28	0.00
222	Пудинг из творога (запечённый)	200.00	20.60	17.40	41.85	406.40	0.13	0.33	0.53	1.04	0.00	213.40	280.10	37.28	1.48	0.74	0.00
	Сгущенное 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
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
*	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	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
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
	<b>Итого</b>	820	24.37	19.37	122.79	762.99	0.22	0.51	16.51	41.04	1.03	317.82	405.85	120.73	6.13	1.43	0.01

8 ДЕНЬ (Среда)

Завтрак

		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						
Комплекс 1		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
205	Котлеты мясные	100	16.70	12.20	12.00	224.60	0.07	0.14	0.01	0.05	0.06	18.00	165.00	19.00	2.00	1.00	0.00
	Макароны отварные с маслом	180.00	6.78	8.19	30.30	222.03	0.07	0.02	0.00	0.00	0.94	13.42	44.50	10.30	1.02	0.00	0.00
47	Овощи (помид.,огурец)	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 натурал	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
	<b>Итого</b>	780.00	32.38	26.78	105.41	792.18	0.42	0.31	24.69	0.18	2.64	134.14	443.25	100.80	10.16	2.13	0.01

**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
<b>ЗАВТРАК</b>																	
52	Салат из свёклы отварной	80	1.00	4.20	5.60	64.20	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 из говядины	100	8.00	9.00	26.50	220.00	0.10	0.40	7.50	0.00	1.00	34.50	290.00	39.60	4.20	5.60	0.10
	Каша гречневая	180	9.50	6.30	52.30	306.87	0.12	0.60	0.00	7.20	0.28	12.50	54.60	62.00	5.71	0.60	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	57.52	0.03	0.00	0.00	0.00	0.23	5.75	26.50	6.25	0.78	0.29	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
*	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
<b>Итого</b>			<b>23.09</b>	<b>19.99</b>	<b>132.09</b>	<b>804.60</b>	<b>0.28</b>	<b>1.02</b>	<b>26.31</b>	<b>7.20</b>	<b>2.27</b>	<b>113.41</b>	<b>448.98</b>	<b>138.92</b>	<b>12.41</b>	<b>6.69</b>	<b>0.12</b>

10 День ( пятница)

Завтрак

		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
Комплекс 1		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	9.30	66.50	0.04	0.02	2.75	0.01	0.04	1.50	38.50	13.00	0.22	0.31	0.00
	Птица запеченная	100.00	12.70	16.86	12.98	278.26	0.10	0.19	0.68	1.08	3.07	125.28	124.70	21.55	38.63	29.65	0.14
312	Картофельное пюре	180.00	4.16	6.51	27.66	185.87	0.20	0.15	24.54	0.00	0.24	90.04	117.30	37.64	1.37	0.77	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	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 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
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
	<b>Итого</b>	<b>785</b>	<b>38</b>	<b>32.89</b>	<b>124.06</b>	<b>910.45</b>	<b>0.56</b>	<b>0.50</b>	<b>39.61</b>	<b>1.09</b>	<b>3.94</b>	<b>312.48</b>	<b>435.05</b>	<b>129.50</b>	<b>43.47</b>	<b>31.79</b>	<b>0.15</b>

**ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ**

	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
Итого за день по СанПиН	90.00	92.00	323.00	2713.00	1.40	1.60	70.00	0.90	12.00	1200.00	1800.00	300.00	17.00	14.00	0.12
завтрак (20% - 25%)	22.50	23.80	95.75	678.25	0.35	0.40	17.50	0.23	3.00	300.00	450.00	75.00	4.25	3.50	0.03
Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)	294.57	276.11	1143.00	8190.64	3.88	5.04	292.15	65.43	43.31	2496.29	4911.77	1421.39	153.07	92.55	0.65

При приготовлении блюд используется йодированная соль и проводится искусственно витаминизация третьих блюд виамином "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 \_\_\_\_\_ Марковской Е.А.

