

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

Перспективное цикличное меню горячего завтрака для д
возрастной категории 11 лет и старше.

Весна - Осень.

(1 смена)



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №14
Д.Г.Сидоров
01 » Сентября 2021 г.

еждени
кий

детей,

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
ЗАВТРАК																	
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
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
	Итого	625.00	29.11	44.12	83.91	809.16	0.37	0.71	12.31	3.84	11.25	239.60	463.51	109.79	6.85	3.52	0.03

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
ЗАВТРАК																	
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	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
	Итого	590	24.55	27.94	103.82	788.70	0.43	0.53	13.94	11.08	3.84	334.95	837.60	239.45	44.14	31.14	0.15

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
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)
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
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
						0.00											
	Итого	510	23.24	18.46	86.70	605.86	0.23	0.27	23.59	0.00	12.00	106.00	329.65	87.94	6.87	4.37	0.01



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
ЗАВТРАК																	
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 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
	Итого	600	15.45	15.76	79.10	520.04	0.32	0.25	39.33	0.41	0.73	312.08	300.23	81.50	3.56	1.94	0.11



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)	
Комплекс 1																	
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	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
	Итого	730	23.78	12.69	99.15	605.92	0.21	0.16	42.39	0.30	1.73	178.87	270.44	127.93	4.32	2.07	0.01

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
		640	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
ЗАВТРАК																	
	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
	Итого	620	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 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 фруктовый 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
	Итого	580	27.58	20.78	83.41	630.98	0.22	0.21	15.94	0.05	1.64	84.89	269.95	52.55	6.66	1.00	0.00

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
ЗАВТРАК																	
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
Итого			23.09	19.99	132.09	804.60	0.28	1.02	26.31	7.20	2.27	113.41	448.98	138.92	12.41	6.69	0.12

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
	Итого	585	38	26.39	102.06	755.95	0.49	0.45	30.51	1.09	3.69	270.58	369.25	99.70	42.17	31.03	0.14

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)	263.77	228.31	997.70	7048.04	3.09	4.42	246.95	65.01	39.31	2063.04	4092.07	1191.84	139.47	86.86	0.60

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.

