

Приказ № 42 от 28.08.2024 г.

*ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ*

для детей школьного возраста от 7 до 11 лет

на осенне-зимний период

Возрастная категория: 7-11 лет

День первый

Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
<b>ОБЕД</b>														
13	Салат из свежих огурцов с раст. маслом	80	0,7	3,6	2,4	44	16,39	9,35	0,42		0,02	0,02	3,07	
122	Плов с курицей	250	23,8	24,3	40,2	479	27,56	50,74	2,34		0,08	0,14	0,77	
278	Компот из с/ф	200	2,4	0,1	41,4	171	70,93	45,68	1,44		0,04	0,08	0,80	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
	Фрукты	110												
	<b>Итого</b>		<b>32,22</b>	<b>32,22</b>	<b>64,44</b>	<b>855,88</b>	<b>257,76</b>	<b>515,52</b>	<b>1031,04</b>		<b>0,252</b>	<b>0,252</b>	<b>0,504</b>	

День второй

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
<b>ОБЕД</b>														
25	Салат из свеклы с м/расти-ое	80	1,0	5,9	4,8	76	24,28	12,90	0,83		0,01	0,02	1,59	
131	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186	47,56	38,07	1,39		0,16	0,14	13,92	
92	Гуляш	100	13,7	13,4	2,8	187	7,6	17,51	1,91		0,03	0,08	0,33	
270	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	0,08		0,00	0,00	1,12	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
236	Пирог с	80	4,7	2,3	43,5	213	13,6	7,9	0,85		0,05	0,03	0,06	

	ПОВИДЛОМ													
	<b>Итого</b>		<b>29,02</b>	<b>28,86</b>	<b>125,71</b>	<b>878,56</b>	<b>112</b>	<b>100,21</b>	<b>6,46</b>		<b>0,362</b>	<b>0,382</b>	<b>19,19</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

День третий

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
<b>ОБЕД</b>														
39	Салат «Студенческий»	80	3,0	8,4	4,9	107	12,61	10,90	0,44		0,05	0,07	1,53	
115	Рагу овощное с мясом	250	17,4	18,9	14,9	373,75	41,59	42,26	2,76		0,06	0,12	9,72	
286	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27,0	111	11,09	2,96	0,57		0,01	0,05	80,0	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
	Фрукты	110												
	<b>Итого</b>		<b>26,32</b>	<b>28,16</b>	<b>80,61</b>	<b>753,31</b>	<b>81,39</b>	<b>79,22</b>	<b>5,17</b>		<b>0,232</b>	<b>0,352</b>	<b>93,42</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

День четвертый

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
<b>ОБЕД</b>														
40	Винегрет овощной	80	1,0	1,9	5,7	44	18,59	12,93	0,54		0,03	0,02	4,14	
105	Тефтели	80/30	10,8	16,7	13,4	248	34,55	24,42	1,1		0,06	0,1	1,17	
202	Макароны отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92		0,07	0,02	0,0	
223	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27	2,04	2,88	0,12		0,01	0,01	0,8	
279	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	6,27	3,13	0,83		0,01	0,01	1,6	
	Хлеб	70	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	

	пшеничный												
	<b>Итого</b>		<b>24,32</b>	<b>25,76</b>	<b>120,11</b>	<b>809,56</b>	<b>88,86</b>	<b>75,53</b>	<b>4,91</b>		<b>0,292</b>	<b>0,272</b>	<b>9,88</b>

Возрастная категория: 7-11 лет

День пятый

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C
<b>Обед</b>													
12	Салат из помидоров	80	0,7	3,2	3,5	47	11,31	10,49	0,50		0,03	0,02	5,52
165	Каша гречневая	200/7	9,5	7,7	38,2	264	70,66	174,66	5,30		0,20	0,15	1,13
99	Котлета	100	14,5	12,0	12,8	218	37,77	27,66	1,43		0,06	0,11	0,05
225	Соус сметанный с томатом	40	0,6	1,6	2,2	25	7,29	1,49	0,07		0,01	0,01	0,22
268	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,40	0,0	0,04		0,00	0,00	0,0
	Хлеб пшеничный	70	7,3	11,7	55,4	161,56	15,51	9,72	0,82		0,08	0,04	0,00
261	Булочка домашняя	50	3,5	5,9	26,7	174	7,69	5,0	0,42		0,04	0,02	0,0
	<b>Итого</b>		<b>36,3</b>	<b>42,1</b>	<b>152,5</b>	<b>942,56</b>	<b>150,63</b>	<b>229,02</b>	<b>8,58</b>		<b>0,42</b>	<b>0,35</b>	<b>6,92</b>

Возрастная категория: 7-11 лет

День шестой

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C
<b>ОБЕД</b>													
10	Салат из кваш-й капусты	80	1,2	3,6	5,6	61	34,52	10,27	0,42		0,01	0,02	8,74
202	Макароны отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92		0,07	0,02	0,0
99	Шницель	100	14,5	12,0	12,8	218,	34,77	27,66	1,43		0,06	0,11	0,05
225	Соус сметанный с томатом	40	0,6	1,6	2,2	25	7,29	1,49	0,07		0,01	0,01	0,22
279	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	6,27	3,13	0,83		0,01	0,01	1,6

	Хлеб пшеничн.	70	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
	Фрукты	110												
	<b>Итого</b>		<b>28,42</b>	<b>22,56</b>	<b>119,21</b>	<b>794,56</b>	<b>110,26</b>	<b>74,72</b>	<b>5,07</b>		<b>0,272</b>	<b>0,282</b>	<b>12,78</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

День седьмой

№ Реце п туры	Наименование блюда	Масса порци и (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
<b>ОБЕД</b>														
38	Салат «Степной»	80	1,2	4,8	5,9	71	13,6	14,77	0,45		0,05	0,04	3,41	
165	Каша гречневая	200/7	9,5	7,7	38,2	264	70,66	174,66	5,30		0,20	0,15	1,13	
105	Тефтели в томатном соусе	150/40	16,7	24,7	18,1	362	11,46	28,36	1,15		0,03	0,09	0,61	
279	Компот из с/ф	200	2,4	0,1	41,4	171	70,93	45,68	1,44		0,04	0,08	0,80	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
	Фрукты	110												
	<b>Итого</b>		<b>35,12</b>	<b>37,86</b>	<b>137,41</b>	<b>1029,56</b>	<b>182,75</b>	<b>286,57</b>	<b>9,74</b>		<b>0,432</b>	<b>0,472</b>	<b>8,12</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

День восьмой

№ Реце п туры	Наименование блюда	Масса порци и (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
<b>ОБЕД</b>														
12	Салат из помидор	80	0,7	3,2	3,5	47	11,31	10,49	0,50		0,03	0,02	5,52	
78	Рыба тушеная	140	20,1	5,5	6,6	157	30,26	45,68	1,2		0,2	0,2	5,7	
131	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186	47,56	38,07	1,39		0,16	0,14	13,92	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	35	14	8	2,8		0,02	0,02	0,4	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	

236	Пирог с повидлом	80	4,7	2,3	43,5	213	13,6	7,9	0,85		0,05	0,03	0,06	
	<b>Итого</b>		<b>26,02</b>	<b>21,96</b>	<b>97,31</b>	<b>857,56</b>	<b>130,66</b>	<b>107,95</b>	<b>7,2</b>		<b>0,422</b>	<b>0,402</b>	<b>22,16</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

День девятый

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
<b>ОБЕД</b>														
13	Салат из свежих огурцов с растит. маслом	80	0,7	3,6	2,4	44	16,39	9,35	0,42		0,02	0,02	3,07	
202	Макароны отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92		0,07	0,02	0,0	
99	Котлета	100	14,5	12,0	12,8	218	34,77	27,66	1,43		0,06	0,11	0,05	
225	Соус сметанный с томатом	40	0,6	1,6	2,2	25	7,29	1,49	0,07		0,01	0,01	0,22	
286	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27,0	111	11,09	2,96	0,57		0,01	0,05	80,0	
261	Булочка домашняя	50	3,5	5,9	26,7	174	7,69	5,0	0,42		0,04	0,02	0,0	
	Хлеб пш.-ый	70	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
	<b>Итого</b>		<b>28,32</b>	<b>22,76</b>	<b>117,61</b>	<b>789,56</b>	<b>96,95</b>	<b>73,63</b>	<b>4,81</b>		<b>0,282</b>	<b>0,322</b>	<b>85,51</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

День десятый

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
<b>ОБЕД</b>														
8	Салат из капусты с яблоками	80	1,1	6,6	5,3	84	27,69	14,92	0,96		0,01	0,02	1,49	
131	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186	47,56	38,07	1,39		0,16	0,14	13,92	
105	Тефтели в томатном соусе	150/40	16,7	24,7	18,1	362	11,46	28,36	1,15		0,03	0,09	0,61	
270	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	0,08		0,00	0,00	1,12	

	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
	<b>Итого</b>		<b>27,42</b>	<b>38,56</b>	<b>98,01</b>	<b>848,56</b>	<b>105,67</b>	<b>105,18</b>	<b>4,98</b>		<b>0,312</b>	<b>0,362</b>	<b>19,31</b>	

Примечание:

1. блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании используется хлеб пшеничный йодированный (поставки осуществляются каждый день)
2. в целях профилактики недостаточности витамина С, проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.
3. При составлении меню использовались следующие сборники: «Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания-Уфа 2012г»