

Согласовано:

Директор школы



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Жукова И.В.



/Жукова И.В./

11.01.2021г

**Цикличное меню на 10 дней
для обеспечения питанием детей льготной категории
по возрастной категории с 5-11 класса
из расчета 45 рублей (завтрак) в день .
МБОУ «Кисловская СОШ»
Томского района
с 11.01.2021г.**

Технология приготовления блюд составлена из «Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. (Под редакцией М.П Могильного и В.А. Тутельяна.) -М:ДеЛи+, 2015гСборник методических рекомендаций по

организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области.(Под редакцией Куткина М.Н., Смоленцева А.А. и др.)

№ Рец ·	Наименование блюд	Выход, Граммы	Пищевые вещества, граммы			Минеральные вещества, мг.				Витамины , мг.				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е	
ДЕНЬ 1														
Завтрак														
173 174 175 176 178	Каша молочная с маслом (пшеничная, манная, ячневая, пшеничная, кукурузная, гречневая ,рисовая, геркулесовая или смеси круп)	220/10	7,81	17,5	52,5	128,8 9	136,6 4	30,12	0,46	0,06	1,17	38,0	0,16	398,2
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/15/5	5,8	8,30	14,83	139,2	96,0	9,45	0,49	0,04	0,11	59,0	0,47	157
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	9,6	29,4	84,6	1,08	0,114	0	0	0,9	62
Итого			13,6	25,82	82,33	279,1	235,4	40,97	1,23	0,1	1,31	97	0,63	617,2

№ Рец ·	Наименование блюд	Выход, Граммы	Пищевые вещества, граммы			Минеральные вещества, мг.				Витамины , мг.				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е	
ДЕНЬ 2														
Завтрак														
224	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	120/30	20,6	15,6	85,44	21,6	67,07	14,54	1,47	0,11	-	51	1,47	337,23
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	43	28	11	9,5	0,24	-	-	-	70,14
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	4	4,1	12	0,16	0,02	2	0,008	0,56	66,0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	11,1	2,8	1,4	0,28	-	0,03	-	-	60,0
Итого			23,1	24,12	115,03	79,7	101,97	38,94	11,41	0,37	2,03	51,008	2,03	533,37

№ Рец	Наименование блюд	Выход, Граммы	Пищевые вещества, граммы			Минеральные вещества, мг.				Витамины , мг.				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е	
	ДЕНЬ 3													
	Завтрак													
204	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,78	14,45	30,96	79,72	74,60	12,48	2,04	0,08	0,20	251,0	0,58	303,3
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	43	28	11	9,5	0,24	-	-	-	70,14
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	4	4,1	12	0,16	0,02	2	0,008	0,56	66,0
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	9,6	29,4	84,6	1,08	0,114	0	0	0,9	62
	Итого		13,3	22,97	60,75	136,3	136,1	120,0	12,78	0,454	2,2	251,0	2,04	510,44

№ Рец	Наименование блюд	Выход, Граммы	Пищевые вещества, граммы			Минеральные вещества, мг.				Витамины , мг.				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е	
	ДЕНЬ 4													
	Завтрак													
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	120/10	12	23,62	2,26	110,1	240,1	16,2	2,51	0,21	1,17	58,0	0,71	249,13
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	4	4,1	12	0,16	0,02	2	0,008	0,56	66,0
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	43	28	11	9,5	0,24	-	-	-	70,14
ТТК 982	Напиток фруктово-ягодный	200	0,11	0,08	21,27	11,1	2,8	1,4	0,28	-	0,03	-	-	90,36
75/2	Зеленый горошек консервированный	30	0,9	1,86	1,86	11,161	19,79	6,59	0,29	0,014	2,35	-	0,178	27,6
	Итого		15,46	33,11	40,01	179,36	294,79	47,19	12,74	0,484	5,55	58,008	1,448	503,23

№ Рец.	Наименование блюд ДЕНЬ 5	Выход, Граммы	Пищевые вещества, граммы			Минеральные вещества, мг.				Витамины , мг.				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е	
	Завтрак													
277	Рулет из говядины с яйцом	70	8,78	7,26	7,07	53,75	52	223,6	0,83	0,06	15,8	25	2,375	127
460/2	Рис отварной с овощами	150	15	13,3	13,7	43,74	91,38	28,77	1,13	0,015	18,69	52,5	0,255	258
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	43	28	11	9,5	0,24	-	-	-	70,14
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	11,1	2,8	1,4	0,28	-	0,03	-	-	60,0
	Итого		26,14	20,85	50,24	151,59	174,18	264,77	11,74	0,315	34,52	77,5	2,63	515,14

№ Рец	Наименование блюд ДЕНЬ 6	Выход, Грамммы	Пищевые вещества, граммы			Минеральные вещества, мг.				Витамины , мг.				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е	
	Завтрак													
71/ 70	Свежие (соленые) овощи порционно	20	0,2	0,04	0,75	5,1	9,0	4,2	0,15	0,01	1,47	-	0,03	3,8
243	Сосиска отварная 1 шт	60	5,55	15,55	0,25	28,3	95,4	12,0	1,08	0,11	-	-	0,24	178,9
203	Макаронны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	15,07	39,45	8,55	0,86	0,06	-	30,0	0,86	205,5
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	43	28	11	9,5	0,24	-	-	-	70,14
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	11,1	2,8	1,4	0,28	-	0,03	-	-	60,0
	Итого		13,9	21,98	62,47	102,57	174,65	37,15	11,87	0,42	1,5	30	1,13	518,34

№ Рец	Наименование блюд	Выход, Граммы	Пищевые вещества, граммы			Минеральные вещества, мг.				Витамины , мг.				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е	
	ДЕНЬ 7													
	Завтрак													
290/ 330	Курица, тушенная в соусе сметанном	100	12,12	11,52	2,93	31,26	129,75	38,82	0,68	0,05	0,41	33	0,45	164
305	Рис, припущенный	150	15	13,3	13,7	43,74	91,38	28,77	1,13	0,015	18,69	52,5	0,255	258
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	43	28	11	9,5	0,24	-	-	-	70,14
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	11,1	2,8	1,4	0,28	-	0,03	-	-	60,0
	Итого		29,56	25,14	46,12	97,84	122,18	79,99	10,91	0,305	19,13	85,5	0,705	552,14

№ Рец.	Наименование блюд	Выход, Граммы	Пищевые вещества, граммы			Минеральные вещества, мг.				Витамины , мг.				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е	
	ДЕНЬ 8													
	Завтрак													
173 174 175 176 178	Каша молочная с маслом (пшеничная, манная, ячневая, пшеничная, кукурузная, гречневая, рисовая, геркулесовая или смеси круп),	220/10	7,81	17,5	52,5	128,8 9	136,6 4	30,12	0,46	0,06	1,17	38,0	0,16	335,06
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/15/5	5,9	8,8	15,6	139,2	96,0	9,45	0,49	0,04	0,11	59,0	0,47	160
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	11,1	2,8	1,4	0,28	-	0,03	-	-	60,0
	Итого		13,78	26,3	83,1	279,1	235,4	40,97	1,23	0,1	1,31	97	0,63	555,06

№ Рец.	Наименование блюд	Выход, Граммы	Пищевые вещества, граммы			Минеральные вещества, мг.				Витамины , мг.				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Ca	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е	
ДЕНЬ 9														
Завтрак														
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	120/10	12	23,6	2,26	110,1	240,1	16,2	2,51	0,21	1,17	58,0	0,71	249,13
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	3,0	-	-	0,02	0,110	0,02	40,0	0,11	66
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	8,4	22,5	4,2	0,35	0,034	-	40	0,44	70,14
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	11,1	2,8	1,4	0,28	-	0,03	-	-	60,0
	Итого		14,52	31,17	31,88	132,6	265,4	21,8	3,16	0,354	1,22	138	1,26	445,27

№ Рец.	Наименование блюд	Выход, Граммы	Пищевые вещества, граммы			Минеральные вещества, мг.				Витамины , мг.				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Ca	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е	
ДЕНЬ 10														
Завтрак														
71/70	Свежие (соленые)овоци порционно (огурец)	20	0,26	0,04	0,6	5,1	9,0	4,2	0,15	0,01	1,47	-	0,03	7,6
128	Картофельное пюре	150	2,7	5,7	23,71	0,02	0,08	14,4	1,2	6,4	139	752	46	161,0
353/2	Тефтели рыбные «Морские»	80	13,03	9,2	10,1	39,07	162,19	48,53	0,85	0,05	3,73	5,82	2,52	174,90
пр	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,0	0,6	33,6	32,48	23,44	17,46	0,698	0,016	0,726	-	0,508	164
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	11,1	2,8	1,4	0,28	-	0,03	-	-	60,0
	Итого		21,06	15,56	83,01	87,77	197,51	85,99	3,178	6,476	144,95	757,82	49,058	567,5