Утверждено:

Директор МБОУ Шарчинская СОШ

Белоусова А А_____

« 31 » августа 2022г

№ 52/1

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для детей школьного возраста от11 до 17 лет

На осенне-зимний периоды

На 2022г – 2023г

Возрастная категория: 11-17 лет

День первый

№ 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	
						Завтрак								
	Итого													
						Обед								
13	Салат из помидоров	100	0.9	4.5	4.5	63	14.29	13.13	0.63		0.03	0.02	6.90	
173	Каша гречневая	250\7	14.4	9.4	63.0	401	23.45	221.58	7.59		0.43	0.22	0.00	
98	Котлета	100\40	20.6	18.3	17.5	320	43.35	35.77	1.85		0.08	0.15	0.38	
236	Соус сметанный с томатом	50	0.4	1.5	2.5	25	0.87	1.32	0.07		0.01	0.00	0.36	
294	Компот из с\ф витаминиз.	200	0.5	0.1	31.2	121	14.62	8.50	0.92		0.07	0.21	0.29	
273	Булочка домашняя	100	7.3	11.7	55.4	358	15.51	9.72	0.82		0.08	0.04	0.00	
	Итого		**44.1**	**45.5**	**174.1**	**1288**	**112.09**	**290.02**	**11.88**		**0.7**	**0.64**	**7.93**	
	ИТОГО													

Возрастная категория: 11-17 лет

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	
						Завтрак								
	Итого													
						ОБЕД								
42	Винегрет овощной	100	1.3	2.3	7.2	54	23.23	16.16	0.67		0.03	0.03	5.18	
56	Борщ	300\12	2,0	6,0	14,0	117	34,73	24,32	1,13		0,05	0,05	9,53	
	Печенье сах	35	2,63	3,43	26,04	146	10,15	7,0	0,74		0,028	0,018	0,00	
273	**Булочка домаш**		**7,3**	**11,7**	**55,4**	**358**	**15,51**	**9,72**	**0,82**		**0,08**	**0,04**	**0,00**	
306	Кисель плодово ягодный	200	0,00	0,00	20	76	0,48	0,00	0,06		0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
	Итого		**18,55**	**23,99**	**156,45**	**912,56**	**100,2**	**80,3**	**4,82**		**0,3**	**0,25**	**16,88**	
	ИТОГО													

Возрастная категория: 11-17 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	
Завтрак														
	Итого													
ОБЕД														
14	Салат из свежих огурцов с растит. маслом	100	0,8	4,5	3,0	55	20,49	11,69	0,53		0,02	0,03	3,84	
214	Макаронные изделия с тертым сыром	200\30\10	14,9	16,8	43,0	388	306,91	26,05	1,21		0,09	0,14	0,20	
295	Компот из св. яблок витам.	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,08		0,01	0,01	1,6	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
273	Булочка домаш		**7,3**	**11,7**	**55,4**	**358**	**15,51**	**9,72**	**0,82**		**0,08**	**0,04**	**0,00**	
	Итого		**28,52**	**33,66**	**152,41**	**1030,56**	**365,04**	**73,69**	**4,04**		**0,312**	**0,332**	**7,81**	
	ИТОГО													

Возрастная категория: 11-17 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	
Завтрак														
	Итого													
ОБЕД														
6	Салат из белокач. капусты	100	2,1	4,5	10,3	89,4	58,83	20,53	0,75		0,03	0,05	21,65	
54	Рассольник ленинградский со сметаной	300\12	2,6	6,2	18,5	142	18,06	26,99	1,01		0,09	0,06	8,04	
	Печенье сах	35	2,63	3,43	26,04	146	10,15	7,0	0,74		0,028	0,018	0,00	
273	**Булочка домаш**		**7,3**	**11,7**	**55,4**	**358**	**15,51**	**9,72**	**0,82**		**0,08**	**0,04**	**0,00**	
306	Кисель плодово ягодный	200	0,00	0,00	20	76	0,48	0,00	0,06		0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
	Итого		**19,95**	**26,39**	**164,05**	**972,96**	**119,13**	**87,34**	**4,78**		**0,34**	**0,28**	**31,86**	
	ИТОГО													

Возрастная категория: 11-17 лет

День пятый

№ 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	
Завтрак														
	Итого													
ОБЕД														
13	Салат из помидоров	100	0,9	4,5	4,5	63	14,26	13,13	0,63		0,03	0,02	6,90	
212	Макароны отвар	220\8	8,1	7,2	48,2	295	14,03	11,09	1,12		0,09	0,03	0,00	
98	Котлета	100\40	20,6	18,3	17,5	320	43,35	35,77	1,85		0,08	0,15	0,38	
	Печенье сах	35	2,63	3,43	26,04	146	10,15	7,0	0,74		0,028	0,018	0,00	
294	Компот из с\ф витаминиз.	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92		0,07	0,21	0,29	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
	Итого		**38,05**	**34,09**	**161,25**	**1106,56**	**112,51**	**98,59**	**6,66**		**0,41**	**0,54**	**9,74**	
	ИТОГО													

Возрастная категория: 11-17 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	
Завтрак														
	Итого													
ОБЕД														
63	Суп гороховый с гренками	300\25	9,6	5,1	38,5	242	38,99	48,25	2,79		0,26	0,09	5,59	
273	**Булочка домаш**		**7,3**	**11,7**	**55,4**	**358**	**15,51**	**9,72**	**0,82**		**0,08**	**0,04**	**0,00**	
	Печенье сахарное	35	2,63	3,43	26,04	146	10,15	7,0	0,74		0,028	0,018	0,00	
294	Компот из с\ф витаминиз.	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92		0,07	0,21	0,29	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
	Итого		**25,35**	**20,89**	**184,95**	**1028,56**	**95,37**	**96,57**	**6,67**		**0,55**	**0,47**	**8,05**	
	ИТОГО													

Возрастная категория: 11-17 лет

День седьмой

№ 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	
Завтрак														
	Итого													
ОБЕД														
42	Салат из капусты с яблоком	100	1,3	2,3	7,2	54	23,23	16,16	0,67		0,03	0,03	5,18	
138	Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203	52,21	41,66	1,51		0,17	0,15	15,22	
	Печенье сах	35	2,63	3,43	26,04	146	10,15	7,0	0,74		0,028	0,018	0,00	
95	Гуляш	80\50	22,9	22,9	3,2	311	14,88	29,58	3,42		0,06	0,16	0,98	
295	Компот из св. яблок витам.	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,08		0,01	0,01	1,6	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
	Итого		**36,85**	**36,49**	**116,85**	**943,56**	**122,6**	**120,63**	**7,82**		**0,41**	**0,48**	**25,15**	
	ИТОГО													

Возрастная категория: 11-17 лет

День восьмой

№ 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	
Завтрак														
	Итого													
ОБЕД														
6	Салат из белокач. капусты	100	2,1	4,5	10,3	89,4	58,83	20,53	0,75		0,03	0,05	21,65	
56	Борщ	300\12	2,0	6,0	14,0	117	34,73	24,32	1,13		0,05	0,05	9,53	
	Печенье сахарное	35	2,63	3,43	26,04	146	10,15	7,0	0,74		0,028	0,018	0,00	
273	**Булочка домаш**		**7,3**	**11,7**	**55,4**	**358**	**15,51**	**9,72**	**0,82**		**0,08**	**0,04**	**0,00**	
306	Кисель плодово ягодный	200	0,00	0,00	20	76	0,48	0,00	0,06		0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
	Итого		**19,35**	**26,19**	**159,55**	**947,96**	**135,8**	**54,13**	**4,9**		**0,3**	**0,27**	**33,35**	
	ИТОГО													

Возрастная категория: 11-17 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	
Завтрак														
	Итого													
ОБЕД														
13	Салат из помидоров	100	0,9	4,5	4,5	63	14,29	13,13	0,63		0,03	0,02	6,90	
131	Плов с курицей	250	23,0	29,2	40,2	519	25,19	47,13	2,10		0,07	0,11	0,76	
												0,05	10	
294	Компот из с\ф витаминиз.	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92		0,07	0,21	0,29	
	Печенье сахарное	35	2,63	3,43	26,04	146	10,15	7,0	0,74		0,028	0,018	0,00	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
	Итого		**32,35**	**37,79**	**135,75**	**1010,56**	**80,35**	**98,86**	**5,79**		**0,31**	**0,52**	**20,12**	
	ИТОГО													

Возрастная категория: 11-17 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	
						Завтрак								
	Итого													
						ОБЕД								
14	Салат из свежих огурцов с растит. маслом	100	0,8	4,5	3,0	55	20,49	11,69	0,53		0,02	0,03	3,84	
66	Суп лапша по домашнему	300	3,1	5,1	13,9	115	13,93	8,62	0,49		0,03	0,03	0,72	
295	Компот из св. яблок витам.	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,08		0,01	0,01	1,6	
	Печенье сахарное	35	2,63	3,43	26,04	146	10,15	7,0	0,74		0,028	0,018	0,00	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
273	Булочка домаш		**7,3**	**11,7**	**55,4**	**358**	**15,51**	**9,72**	**0,82**		**0,08**	**0,04**	**0,00**	
	Итого		**19,35**	**25,39**	**149,35**	**903,56**	**82,21**	**63,26**	**4,06**		**0,28**	**0,24**	**8,33**	
	ИТОГО													

Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании используется хлеб пшеничный йодированный (поставки осуществляются каждый день)
2. согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 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, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания-Уфа 2016г»