

**Согласовано:**

Директор



« 28 » августа 2024 год

**Утверждаю:**

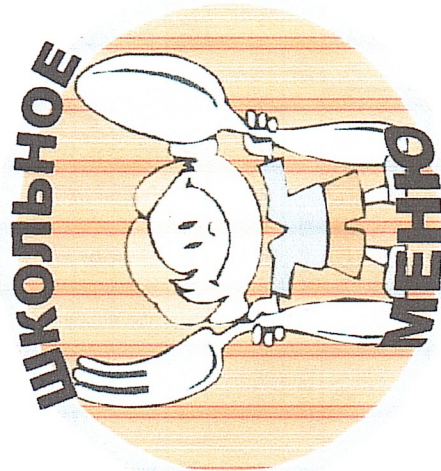
Индивидуальный предприниматель



Г.А. Базиев  
« 18 » 2024 год

**Примерное циклическое меню  
на горячее питание**

**учащихся льготных категорий в общеобразовательных учреждениях (обед)**



**г.Феодосия**

**(7-11 лет)**

ДЕНЬ: 1- понедельник; НЕДЕЛЯ: первая

№ рецеп.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
О Б Е Д														
96	Овощи (по сезону) Рассольник	60	0,37	1,2	3,6	26,8	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14
268	Ленинградский Котлета руб из птицы	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
309	Макаронные изд. отварные	90	11,86	15,09	9,89	225	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,14
389	Сок фруктовый Яблоко	150	6,6	5,42	31,7	202,1	0,07	0	0	1,16	5,83	44,6	25,3	1,33
		200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
		100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
ГР	Хлеб пшеничный	35	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
	<b>ИТОГО:</b>	785	23,89	27,16	91,29	710,45	0,49	19,6	0	8,92	111,61	250,57	110,97	8,03

ДЕНЬ: 2- вторник; НЕДЕЛЯ: первая

№ рецеп.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
О Б Е Д														
102	Овощи (по сезону) Суп карт с бобовыми	60	0,37	1,2	3,6	26,8	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14
260	Гуляш из говядины	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,05
303	Каша вязкая пшеничная	90	8,03	7,6	7,4	130	0,1	0,45	0,03	34,2	29,29	39,3	11,1	2,1
349	Компот из с/ф Хлеб пшеничный	150	2,89	2,6	15,23	91,44	0,04	0	0	0,28	6,52	42,7	9	0,71
ГР		200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	<b>ИТОГО:</b>	35	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
	<b>ИТОГО:</b>	785	19,48	16,67	88,69	593,79	0,47	8,4	0,03	40,2	130,92	240,68	91,05	4,34

ДЕНЬ: 3 - среда; НЕДЕЛЯ: первая

№ респ.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
О Б Е Д														
101	Суп картоф.с рисом	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	1,23	26,7	56	22,8	0
	Овощи (по сезону)	60	0,93	3,02	9,03	67	0,02	3,5	0	6,95	27,4	25,6	10,28	0,36
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
268	Котлета мясная	90	11,86	15,09	9,89	225	0,045	0	0	2,77	8,34	157,14	24,45	2,14
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	10	10	1,8
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	35	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
	<b>ИТОГО:</b>	<b>695</b>	<b>10,51</b>	<b>8,34</b>	<b>95,22</b>	<b>495,8</b>	<b>0,352</b>	<b>27,31</b>	<b>0</b>	<b>1,49</b>	<b>96,06</b>	<b>210,7</b>	<b>85,05</b>	<b>3,93</b>

ДЕНЬ: 4 - четверг; НЕДЕЛЯ: первая

№ респ.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
О Б Е Д														
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13	117	0,055	0,95	0	2,63	27,3	36,78	15,23	0,73
	Овощи по сезону	60	0,37	1,2	3,6	26,8	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14
227	Гыба припущенная с овощами	90	10,12	4,75	0,43	81	0,03	1,47	0,023	1,73	22,16	92,67	11,17	0,3
303	Картофель отварной	150	2,76	5,17	23,44	127,98	0,25	0	0	0,16	3,19	47,18	15,23	0,16
ПР	Хлеб пшеничный	35	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
349	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	<b>ИТОГО:</b>	<b>785</b>	<b>21,62</b>	<b>16,92</b>	<b>107,3</b>	<b>643,78</b>	<b>0,505</b>	<b>4,55</b>	<b>0,023</b>	<b>7,81</b>	<b>114,29</b>	<b>268,41</b>	<b>87,7</b>	<b>3,15</b>

**ДЕНЬ: 5 - пятница; НЕДЕЛЯ: первая**

№ рсч.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
						<b>О Б Е Д</b>										
	Овощи по сезону	60	0,37	1,2	3,6	26,8	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,86	8,56	91,25	0,03	10,92	0	2,38	10,93	46,1	23,1	4,4		
291	Плов из курицы	240	14,51	13,42	27,34	224	0,11	4,9	0,021	0,56	37,47	149,1	40,45	1,64		
ГР	Хлеб пшеничный	35	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69		
349	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>785</b>	<b>19,18</b>	<b>19,93</b>	<b>85,43</b>	<b>483,85</b>	<b>0,25</b>	<b>17,95</b>	<b>0,021</b>	<b>6,23</b>	<b>100,84</b>	<b>265,78</b>	<b>98,92</b>	<b>7,57</b>		

**ДЕНЬ: 6 - понедельник; НЕДЕЛЯ: вторая**

№ рсч.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
						<b>О Б Е Д</b>										
	Овощи по сезону	60	0,37	1,2	3,6	26,8	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14		
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78		
289	Рагу из птицы	240	13,8	12,21	15,6	227	0,08	4,52	0,015	0,37	34,76	131,5	40,53	1,48		
ГР	Хлеб пшеничный	35	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12		
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6		
349	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>785</b>	<b>21,74</b>	<b>19,12</b>	<b>95,15</b>	<b>640,05</b>	<b>0,32</b>	<b>17,03</b>	<b>0,015</b>	<b>5,99</b>	<b>131,25</b>	<b>272,56</b>	<b>107,35</b>	<b>4,22</b>		

ДЕНЬ: 7 - вторник; НЕДЕЛЯ: вторая

№ рсч.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
О Б Е Д														
	Овощи по сезону	60	0,37	1,2	3,6	26,8	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14
102	Суп картоф. с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,05
268	Котлета рубленая из птицы	90	11,86	15,09	9,89	225	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,14
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,81	5,1	29,46	182,88	0,07	0	0	0,56	13,04	84,13	18	1,42
ПР	Хлеб пшеничный	35	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
349	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	<b>ИТОГО:</b>	<b>813</b>	<b>30,55</b>	<b>27,74</b>	<b>140,2</b>	<b>938,43</b>	<b>0,73</b>	<b>13,77</b>	<b>0</b>	<b>8,71</b>	<b>169,02</b>	<b>389,01</b>	<b>149,03</b>	<b>8,26</b>

ДЕНЬ: 8 - среда; НЕДЕЛЯ: вторая

№ рсч.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
О Б Е Д														
96	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
	Овощи (по сезону)	60	0,93	3,02	9,03	67	0,02	3,5	0	6,95	27,4	25,6	10,28	0,36
268	Котлета мясная	90	11,86	15,09	9,89	225	0,045	0	0	2,77	8,34	157,14	24,45	2,14
309	Макаронны отварные	150	5,52	4,92	26,4	168,45	0,06	0	0	0,97	4,86	37,2	21,12	1,11
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,2	0,36	25	117,5	0	0	0	0	6,9	32	8	0,8
ПР	Хлеб ржаной	28	2,13	0,25	13,9	63,28	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0,44
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	10	10	1,8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>813</b>	<b>24,89</b>	<b>25,91</b>	<b>115,05</b>	<b>796,08</b>	<b>0,249</b>	<b>9,28</b>	<b>0</b>	<b>6,17</b>	<b>70,71</b>	<b>316,31</b>	<b>97,55</b>	<b>7,22</b>

ДЕНЬ: 9 - четверг; НЕДЕЛЯ: вторая

№ рен.	Прим пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>О Б Е Д</b>														
104	Суп картофельный с рисом	250	4,99	4,78	15,39	106	0,12	11,08	0	1,28	29,7	72,2	29,7	1,15
288	Птица отварная	90	13,87	16,14	0,21	212,64	0,01	1,87	0,063	0,59	41,5	142,3	17,78	1,49
309	Макаронные изд. отварные	150	6,6	5,42	31,7	202,1	0,07	0	0	1,16	5,83	44,6	25,3	1,33
349	Овощи по сезону	60	0,37	1,2	3,6	26,8	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14
	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
ИП	Хлеб пшеничный	42	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
	<b>ИТОГО:</b>	<b>792</b>	<b>30,15</b>	<b>26,91</b>	<b>105,65</b>	<b>773,32</b>	<b>0,3</b>	<b>13,68</b>	<b>0,063</b>	<b>3,54</b>	<b>123,29</b>	<b>318,07</b>	<b>108,79</b>	<b>5,53</b>

ДЕНЬ: 10 - пятница; НЕДЕЛЯ: вторая

№ рен.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>О Б Е Д</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,86	29	91,25	0,03	10,92	0	2,38	10,93	46,1	23,1	4,4
29	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	16,74	9,93	5,7	174	0,15	9,68	0,009	8,07	55,43	49,3	55,92	1,16
303	Щоре картофельное	150	1,7	3,63	17,71	102,7	0,015	0	0	0,13	2,65	38,95	12,73	0,13
ИП	Хлеб пшеничный	30	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86	0,61
349	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>4,44</b>	<b>44,85</b>	<b>204,2</b>	<b>500,83</b>	<b>0,215</b>	<b>21,33</b>	<b>0,009</b>	<b>24,87</b>	<b>137,02</b>	<b>176,34</b>	<b>110,07</b>	<b>7</b>

Всего прошито, пронумеровано  
и скреплено печатью

5 (Пять) ЛИСТОВ

цифрами прописью  
Должность ИТ Базинов Т.А.

Подпись *[Signature]*

«    » 2024 г.

