

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора МБОУ Холмовская №1 ОШ  
В.С.Клименко  
20 2 1 г.



Двухнедельное цикличное меню  
(с учётом режима работы ОО)

для организации питания обучающихся

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Холмовская №1 основная школа

Демидовского района Смоленской области

в возрасте от 12 до 18 лет

(зимне-весенний сезон)

(с расчетом химического состава и содержания основных пищевых веществ  
(белков, жиров и углеводов), витаминов, минеральных веществ и  
энергетической ценности блюд)

Десятидневное циклическое меню.  
Сезон: зимнее - весенний  
Возрастная категория: 12-18

День: понедельник  
Неделя: первая  
Завтрак

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
302	Капа вязкая (пшеница)	250	10,5	2,8	18,5	155,0	0,14	4,2	0,18	0,0	41,5	190,5	38,5	2,0
692	Кисломолочный продукт	125	3,75	7,5	5,12	105,5	0,03	0,6	0,0	0,0	121,07	95	5	0,1
803	Печенье песочное	35	2,31	2,97	25,34	126,85	0,02	0,0	0,0	0,87	3,62	11,25	2,5	0,27
19	Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,4	8,2	99	0,04	12,2	0,0	1,8	60,55	19,5	10,67	0,25
Гост	Хлеб ржаной	60	2,9	0,62	14,84	79,7	0,03	0,40	0,0	0,6	13,45	53,1	7,5	1,5
692	Кофейный напиток	200	2,42	2,4	23,89	128,1	0,03	0,04	0,03	0,04	60,4	79,0	11	0,11
	Всего за завтрак		22,78	23,69	95,89	694,15	0,34	17,8	0,21	3,31	300,59	448,35	75,17	4,23

День: вторник  
Неделя: первая  
Завтрак

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
50	Салат из свеклы	100	1,7	7,4	8,5	106	0,07	7,7	0,17	0,95	200,2	86,58	12,54	0,2
435	Мясо духовое (говядина)	100	9,3	4,9	10,2	125	0,13	2,5	0,0	0,66	65	219,5	33,9	2,12
520	Пюре картофельное	250	8,5	10,3	46,5	275	0,09	2,0	0,04	0,85	18,5	110,5	20,5	1,0
686	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,0	60	0,01	6	0,0	0,03	6,6	3,3	1,8	0,11
Гост	Хлеб пшеничный формовой	100	2,01	0,32	15,6	104	0,05	0,0	0,0	0,54	10	30	6,6	0,5
	Всего за завтрак		21,84	22,92	95,8	670	0,35	18,2	0,21	3,03	300,3	449,88	75,34	3,93



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,4	4,1	3,3	57	0,04	15,0	0,15	1,58	20,77	29,75	19,76	0,44
361	Сырники по - киевски	180	15,5	11,5	56,5	35,5	0,22	0,0	0,07	1	140,5	29,05	42,5	3,0
692	Кисломолочный продукт	125	3,75	7,5	5,21	105,5	0,03	0,6	0,0	0,0	121,07	95	5	0,1
686	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15	60	0,01	2	0,0	0,03	0,6	3,3	1,8	0,11
Гост	Хлеб пшеничный формовой	100	2,04	0,32	15,6	104	0,05	0,0	0,0	0,54	10	30	6,6	0,5
	Всего за завтрак		22,99	23,42	95,52	678	0,35	17,6	0,22	3,15	298,94	448,59	75,66	4,15

День: **понедельник**

Неделя: вторая

Завтрак

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Яблоко	200	7,1	0,0	15,3	68,5	0,04	5,15	0,0	0,25	7,5	40,7	0,0	2,8		
734	Оладьи с изюмом	200	4,4	5,5	55,0	310,5	0,10	5,0	0,10	1,8	75,0	180	45,0	1,1		
49	Салат из моркови	100	1,3	3,1	9,1	70	0,11	6,8	0,10	1,1	46,5	80,5	15,5	0,1		
698	Кисломолочный продукт	125	3,75	7,5	5,12	105,5	0,03	0,6	0,0	0,0	121,07	95	5	0,1		
697	Молоко	200	5,9	6,8	9,9	123	0,08	0,06	0,02	0,0	120	50,0	5,0	0,02		
	Всего за завтрак		22,45	22,9	94,42	677,5	0,36	17,61	0,22	3,15	370,07	446,2	70,5	4,12		

День: **вторник**

Неделя: вторая

Завтрак

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
3	Бутерброд с сыром	100	4,7	7,9	14,6	123	0,04	0,36	0,0	0,68	142	176,4	16,7	0,63		
485	Голубцы с рисом и мясом	250	13,8	14,5	50,5	410,3	0,22	15	0,23	1,6	135,5	210,5	48,5	2,0		
686	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,0	60	0,01	2	0,0	0,03	6,6	3,3	1,8	0,11		
Гост	Хлеб ржаной	60	2,9	0,62	14,84	79,7	0,08	0,0	0,0	0,6	13,45	53,1	7,5	1,5		
	Всего за завтрак		21,7	23,02	94,94	673	0,35	17,36	0,23	2,91	297,55	443	74,5	4,24		

День: **среда**

Неделя: вторая

Завтрак

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
362	Пудинг из творога запеченный	200	14,5	15,5	50,5	370,5	0,22	13,85	0,18	2,5	100,5	245	50,5	3,5		
698	Кисломолочный продукт	125	3,75	7,5	5,12	105,5	0,03	1,6	0,0	0,0	121,07	95	5	0,1		
705	Напиток из плодов	200	2,42	0,0	23,89	94	0,03	0,04	0,03	0,04	60,4	79	11,0	0,11		

Гост	шиповника	100	2,04	0,32	15,6	104	0,05	0,0	0,0	0,54	10	30	6,6	0,5
	Хлеб пшеничный формовой													
	Всего за завтрак		22,71	23,32	95,11	674	0,33	15,85	0,21	3,08	291,97	449	73,1	4,21

День: **четверг**  
Неделя: вторая  
Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71	Винегрет овощной	100	0,7	1,8	3,8	52,5	0,02	7,8	0,0	0,4	28,86	33,6	9,16	0,49
381	Рыба запеченная с картофелем	250	11,5	15,5	28,5	250,5	0,17	9,5	0,09	1,40	140,5	220,5	22,5	1,0
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,03	0,4	0,13	0,05	105,72	105,2	28,9	0,99
Гост	Хлеб пшеничный формовой	100	2,04	0,32	15,6	104	0,05	0,0	0,0	0,54	10	30	6,6	0,5
Гост	Хлеб ржаной	60	2,9	0,62	14,84	79,7	0,08	0,0	0,0	0,6	13,45	53,1	7,5	1,5
	Всего за завтрак		22,04	23,24	95,24	676,7	0,35	17,7	0,22	2,99	298,53	442,4	74,66	4,48

День: **пятница**  
Неделя: вторая  
Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
334	Макаронны запеченные с сыром	250	12,5	9,5	40,8	260,5	0,12	0,2	0,11	0,4	190,5	171,5	31,5	1,0
19	Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,4	8,2	99	0,04	12,2	0,0	1,8	60,55	19,5	10,67	0,25
337	Груша	250	0,6	0,45	15,45	117,5	0,07	5,0	0,0	0,0	12	144,15	10	0,55
685	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,0	0,1	0,24	22	61,8	14,8	0,85
Гост	Чай с сахаром	200	0,02	0,0	15	58	0,0	0,0	0,0	0,0	0,45	0,0	0,0	0,05
Гост	Хлеб ржаной	60	2,9	0,62	14,84	79,7	0,08	0,0	0,0	0,6	13,45	53,1	7,5	1,5
	Всего за завтрак		22,02	22,57	94,59	677,7	0,34	17,4	0,21	3,04	298,95	450,05	74,47	4,2

## ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», М.: 2004 г. МИНИСТЕРСТВО ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ТОРГОВЛИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.
2. СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях»