



И.о. директора МБОУ Холмовская №1 ОШ

В.С. Клименко

2021 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

(осенне-зимний сезон)

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

Десятидневное циклическое меню.
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

День: понедельник
Неделя: первая
Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
302	Каша вязкая (рисовая)	250	13,7	13,0	16,85	230	0,25	6,4	0,20	1,63	138,61	244,85	44,4	2,93
698	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,4	7,6	115	0,04	0,84	0,01	0,0	150	161	19,5	0,95
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,0	0,0	30,6	118	0,0	10,12	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
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
Гост	Хлеб пшеничный	100	2,04	0,32	15,6	104	0,05	0,0	0,0	0,54	10,0	30	6,6	0,50
	Всего за завтрак		23,65	22,69	95,99	693,85	0,36	17,36	0,21	3,04	302,23	447,1	73,0	4,65

День: вторник
Неделя: первая
Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
40	Салат витаминный	100	1,3	3,3	11,7	82	0,04	16	0,0	1,95	315	31,84	15,9	0,85
361	Сырники	180	16,3	16,68	46,5	400,5	0,20	0,35	0,08	0,3	155,7	288,0	43,0	1,9
697	Молоко	200	2,42	2,4	21,89	123	0,03	0,40	0,13	0,04	100,6	79	11,9	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		22,92	23	94,93	685,2	0,35	16,75	0,21	2,89	301,25	451,94	78,3	4,36

День: среда
Неделя: первая
Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

333	Макаронны с сыром	200	13,3	15,5	43,0	386,9	0,21	3,6	0,04	1,8	206	263,0	28,5	2,1
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,42	2,5	5,34	88	0,04	13,5	0,08	0,24	48,05	82,02	16,03	0,32
337	Ябло вареное	1	5,1	4,6	0,30	63	0,03	0,0	0,10	0,24	22,0	61,8	14,80	0,85
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,4	124	0,01	0,36	0,0	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
Гост	Хлеб пшеничный формовой	100	2,04	0,32	15,6	104	0,05	0,0	0,0	0,54	10	30	6,6	0,50
	Всего за завтрак		22,44	22,92	92,64	677,9	0,34	17,46	0,22	3,02	299,97	450,71	73,97	4,28

День: четверг
Неделя: первая
Завтрак

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,3	2,5	5,34	52,4	0,02	13,5	0,08	0,24	48,05	82,02	16,03	0,32		
297	Каша гречневая рассыпчатая	200	3,0	13,0	40,5	25,09	0,18	2,5	0,14	1,5	122,5	172	37,5	1,5		
437	Уляш	100	13,9	6,5	4,9	132	0,01	0,0	0,0	0,01	100,2	110	6	0,4		
686	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,0	6,0	0,01	2,0	0,0	0,03	6,6	3,30	1,8	0,11		
Гост	Хлеб ржаной	60	2,9	0,62	14,84	79,7	0,08	0,0	0,0	0,6	16,45	53,1	7,5	1,5		
Гост	Хлеб пшеничный формовой	100	2,04	0,32	15,6	104	0,05	0,0	0,0	0,54	10	30	6,6	0,50		
	Всего за завтрак		23,44	22,94	96,18	679	0,35	18	0,22	2,92	300,8	450,42	75,43	4,33		

День: пятница
Неделя: первая
Завтрак

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
383	Рыба запеченная в сметанном соусе	120	9,8	5,8	25,5	119,62	20,14	10,0	0,05	1,5	152	140,2	23	1,8		
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,03	0,40	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		
	Груша	250	0,6	0,45	10,45	117,5	0,07	5,0	0,0	0,0	12	144,15	10	0,55		
25	Салат «Степной» из разных овощей	100	2,8	8,6	3,8	105	0,01	2,42	0,02	1,0	16,5	27,5	6,5	0,30		
203	Картофель отварной	200	2,5	3,2	6,8	110	0,05	0,0	0,01	0,0	3,4	2,93	0,48	0,03		
	Всего за завтрак		22,64	23,37	94,65	746,12	0,35	17,82	0,21	3,09	299,62	449,98	75,48	4,17		

День: понедельник
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 ₁	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	15	113,7	0,0	2,8
734	Оладьи с изюмом	180	8,5	13,5	48,5	363,5	0,15	3,0	0,02	1,4	110,5	160,5	53,5	1,5
698	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,4	8,2	117	0,03	0,6	0,0	0,0	121,07	95	5,0	0,1
49	Салат из моркови	100	1,3	3,1	9,1	70	0,12	6,8	0,20	1,5	46,5	80,5	16,5	0,2
686	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,0	60	0,01	2,0	0,0	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11
	Всего за завтрак		22,8	23,0	96,1	678	0,35	17,55	0,22	3,18	299,67	453	76,8	4,71

День: вторник
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 ₁	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	85	4,7	7,9	14,6	123	0,04	0,36	0,0	0,68	142	176,4	16,7	0,63
440	Говядина тушенная с капустой	250	4,9	4,8	33,5	220	0,20	16,5	0,0	1,45	17,5	54,5	7,5	0,5
337	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,30	63	0,03	0,0	0,10	0,24	22	61,8	14,8	0,85
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,03	0,40	0,13	0,05	105,72	105,2	28,9	0,99
Гост	Хлеб ржаной	60	2,9	0,62	14,84	79,9	0,08	0,0	0,0	0,6	13,45	53,1	7,5	1,5
	Всего за завтрак		22,5	22,92	95,74	675,7	0,35	17,26	0,23	3,02	300,67	451	75,4	4,47

День: среда
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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
448	Бифштекс рубленый	130	17,5	19,5	44,5	400,5	0,23	3,5	0,15	2,1	220,5	290,5	43,5	1,9
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,3	2,5	5,34	52,4	0,02	13,5	0,08	0,24	48,05	82,02	16,03	0,32
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,4	124	0,01	0,36	0,0	0,2	13,92	13,89	8,04	0,51
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		22,3	22,62	96,08	656,6	0,34	17,36	0,23	3,14	295,92	439,51	75,07	4,23

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 ₁	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	200	18,5	16,0	60,5	460,5	0,31	6,5	0,08	2,8	195,5	270,5	38,5	4,05
692	Кофейный напиток	200	2,42	2,4	21,89	128,1	0,03	0,4	0,13	0,04	100,6	79,0	11,9	0,11
49	Салат из моркови	100	1,5	4,0	11	86	0,0	10,1	0,02	0,04	0,0	90,0	24,0	0,2
	Всего за завтрак		22,42	22,4	93,39	674,6	0,34	17,0	0,23	2,88	296,1	439,5	74,4	4,18

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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,3	2,5	5,34	52,4	0,02	13,5	0,08	0,24	48,05	82,02	16,03	0,32
383	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	9,8	5,8	25,5	119,62	0,14	1,0	0,05	1,5	152	140,2	23	1,8
203	Картофель отварной	250	5,5	12,5	18,5	259	0,06	1,2	0,08	0,0	65,5	138,5	19,5	0,10
686	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,00	60	0,01	2,0	0,0	0,03	6,6	3,30	1,80	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	0,50
Гост	Хлеб ржаной	60	2,9	0,62	14,84	79,7	0,08	0,0	0,0	0,60	13,45	53,1	7,5	1,5
	Всего за завтрак		21,84	21,74	94,78	654,72	0,34	17,7	0,21	2,91	295,8	447,12	74,43	4,33

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»