

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ «Холмовская №1 ОШ»

В.С. Клименко

20 21 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 7 до 11 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: 7-11 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		В1	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 (пшеничная)	150	7,69	9,42	32,06	200,2	0,14	1,96	0,04	0,44	83,54	143,9	25,93	0,93
692	Кисломолочный продукт	100	5,0	1,5	5,35	70	0,03	0,6	0,00	0,00	121,07	95	5	0,1
803	Печенье песочное	25	0,82	1,32	10,97	96,2	0,01	0,00	0,00	0,87	3,62	11,25	2,5	0,27
19	Салат из свежих помидоров	80	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,5	0,11	0,71	10,55	19,73	10,67	0,50
Гост	Хлеб ржаной	35	2,4	0,42	12,84	74,9	0,07	0	0	0,46	9,45	43,1	6,1	1,2
692	Кофейный напиток	150	2,42	2,40	23,89	128,1	0,03	0,40	0,03	0,04	60,40	79,0	11,0	0,11
	Всего за завтрак		19,01	18,77	87,94	616,86	0,32	15,46	0,18	2,52	288,73	391,98	61,2	3,11

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		В1	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 свежлы	90	5,4	7,5	7,3	123,0	0,07	5,7	0,17	0,95	200,2	86,58	12,54	0,20
435	Мясо духовое (говядина)	100	7,85	4,45	0,02	105,00	0,13	2,5	0,00	0,66	55,00	219,12	23,90	2,12
520	Пюре картофельное	150	3,75	6,15	38,55	228	0,04	0,00	0,00	0,30	5,20	76,90	20,00	0,32
686	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11
Гост	Хлеб пшеничный формовой	75	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,40
	Всего за завтрак		20,14	18,42	80,75	610,00	0,29	14,2	0,17	2,38	275,0	411,9	63,84	3,15

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
373	Рыба, тушеная припущенная в молоке	150	3,32	2,34	0,2	120,62	0,1	1,93	0,01	0,95	135,61	195,52	33,25	0,07
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	7,80	32,04	144,00	0,22	0,00	0,05	0,02	100,60	149,95	10,00	2,06
25	Салат «Степной» из разных	100	2,8	8,6	3,8	105	0,01	1,42	0,01	1,00	16,5	27,5	6,5	0,3

№ рец.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
639	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,01	11,6	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,31
Гост	Хлеб пшеничный формовой	75	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,40
	Всего за завтрак		18,46	19,06	87,12	587,62	0,37	14,95	0,17	2,61	274,63	412,86	63,39	3,14

День: **четверг**

Неделя: первая

Завтрак

№ рец.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
454	Котлета по хлыновски	80	13,15	12,15	11,54	265,79	0,01	1,46	0,00	1,02	21,94	50,07	10,50	0,86
	Салат из белокочанной капусты	100	1,3	2,5	5,34	52,4	0,04	10,9	0,146	0,24	48,05	82,02	16,03	0,32
332	Макаронные изделия, отварные	150	3,30	4,50	35,25	147,00	0,10	0,00	0,00	0,50	72,60	54,10	9,60	0,52
697	Молоко	200	5,9	6,8	9,9	123	0,08	2,6	0,02	0,00	120	180	18,0	0,20
Гост	Хлеб ржаной	35	2,4	0,42	12,84	74,9	0,07	0	0	0,46	9,45	43,1	6,1	1,2
	Всего за завтрак		20,17	19,57	79,97	598,09	0,3	14,96	0,17	2,4	272,49	409,29	60,23	3,15

День: **пятница**

Неделя: первая

Завтрак

№ рец.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	1,05	7,1	2,6	80,00	0,04	11,41	0,15	1,58	11,0	20,77	19,76	0,44
361	Сырники по - киевски	150	9,41	13,0	46,3	248,5	0,09	0,39	0,00	0,48	135,83	291,23	29,6	1,67
692	Кисломолочный продукт	100	5,0	1,5	5,35	70	0,03	0,6	0,00	0,00	121,07	95	5	0,1
686	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,01	3,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,20
Гост	Хлеб пшеничный формовой	75	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Всего за завтрак		18,8	19,92	89,13	552,5	0,21	15,40	0,15	2,53	275,9	433,0	59,96	2,85

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	0,70	1,80	3,60	52,50	0,02	7,80	0,00	0,40	28,86	33,60	9,16	0,49
381	Рыба запеченная с картофелем	200	9,27	13,08	18,88	205,40	0,13	7,45	0,18	1,12	116,50	237,02	33,65	0,17
593	Какао с молоком	200	4,9	5,00	32,5	190,00	0,03	0,4	0,00	0,05	122,0	90,0	8,04	0,56
Гост	Хлеб пшеничный формовой	75	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Гост	Хлеб ржаной	55	2,4	0,42	12,84	74,9	0,07	0	0	0,46	9,45	43,1	6,1	1,2
	Всего за завтрак		20,31	20,62	87,50	616,8	0,29	15,65	0,18	2,47	284,81	429,72	62,55	2,86

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	Макароны запеченные с сыром	150	10,7	11,27	40,96	241,88	0,10	0,25	0,07	0,0	177,25	164,55	20,3	0,26
19	Салат из свежих помидоров	70	0,63	3,27	2,33	59,5	0,04	10,25	0,00	1,8	60,55	19,53	10,67	0,25
337	Груша	250	0,6	0,450	15,45	117,5	0,07	5,0	0,00	0,00	12,00	144,15	10,00	0,55
885	Яйцо вареное	1	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	61,80	14,80	0,85
Гост	Чай с сахаром	200	0,02	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
Гост	Хлеб ржаной	35	2,4	0,42	12,84	74,9	0,07	0	0	0,46	9,45	43,1	6,1	1,2
	Всего за завтрак		19,45	20,01	86,88	614,78	0,31	15,5	0,17	2,5	281,7	433,13	61,88	3,16

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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Яблоко	200	7,1	0,00	15,3	88,5	0,04	5,15	0,00	0,25	5,0	40,7	0,00	2,8
734	Оладьи с изюмом	150	7,8	14,95	51,05	363,5	0,10	3,3	0,06	1,04	78,8	103	40,15	0,08
49	Салат из моркови	80	0,6	3,1	9,1	70	0,11	5,0	0,10	1,1	46,5	80,5	15,5	0,1
698	Кисломолочный продукт	100	5,0	1,5	5,35	70	0,03	0,6	0,00	0,00	121,07	95	5	0,1
697	Молоко	200	5,9	6,8	9,9	123	0,08	0,6	0,02	0,00	120	50,0	5,0	0,02
	Всего за завтрак		26,4	26,35	90,7	695,00	0,36	14,65	0,18	2,39	271,37	369,2	65,65	3,1

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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,50	11,66	123,00	0,04	0,18	0,17	0,58	132,0	166,40	16,70	0,53
485	Голубцы с рисом и мясом	200	12,87	12,35	39,86	312,50	0,17	8,87	0,00	1,25	114,6	220,12	40,72	1,2
686	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11
Гост	Хлеб ржаной	35	2,4	0,42	12,84	74,9	0,07	0	0	0,46	9,45	43,1	6,1	1,2
	Всего за завтрак		20,27	20,27	79,56	570,4	0,29	15,05	0,17	2,29	262,45	432,92	65,32	3,04

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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
362	Пудинг из творога запеченный	150	10,25	11,42	28,59	339,6	0,21	12,85	0,06	1,46	20,6	185,5	25,86	2,3
698	Кисломолочный продукт	100	4,5	9,00	6,3	84,5	0,04	1,4	0,08	0,5	186,00	142,5	22,5	0,15
705	Напиток из плодов шиповника	200	2,42	0,00	23,89	94,0	0,03	0,40	0,03	0,04	60,40	79,0	11,0	0,11
Гост	Хлеб пшеничный формовой	75	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Всего за завтрак		20,21	20,74	78,46	612,10	0,31	14,65	0,17	2,44	275	433,0	64,96	3,00

**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»