

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник территориального отдела по г. Евпатория
Межрегионального управления Роспотребнадзора по
Республике Крым и г. Севастополь

С.С. Ткачев

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «СШ № 15»

О.С. Соболева

« УТВЕРЖДАЮ »

Директор ООО «Луксор»



Д.Р.Акопова

ПРИМЕРНОЕ

циклическое меню одноразового питания

учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях

льготные категории

(дети инвалиды и дети из многодетных и малоимущих семей)

(завтрак)

2018г.

День: 1 - понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 11 - 18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блю	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
209	Яйцо вареное	1шт.	Яйцо	40гр	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0	100,0	0	22,0	76,8	4,8	1,0
182	Каша жидкая молочная рисовая	250\7	Молоко	125	10,5	19,07	75,25	511	0,1	1,68	96,75	3,5	310,3	412,4	124,8	3,25
			Крупа рисовая	39												
			Сахар	7,5												
			Масло сливочное	7												
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30\5\15	Сыр российский	16-15	8,7	13,05	22,24	235,5	0,06	17,17	88,5	0	208,8	144	14,18	0,74
			Масло сливочное	5												
			Хлеб пшеничный	30												
383	Какао с молоком сгущенным	200	Какао-порошок	4	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	128,0	117,9	18,0	0,65
			Молоко сгущенное	38												
			Сахар	3												
338	Яблоки свежие	150	Яблоки	150	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:				28,35	39,72	132,6	991,8	0,53	29,23	293,7	3,7	685,1	762,1	170,78	7,84

День: 2 - вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 11 - 18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	60	Огурцы консервированные	109-60	0,94	2,34	4,65	43,48	0,012	12,31	0	0,072	17,98	20,38	11,16	0,34
243	Сосиски (сардельки, колбаса) отварные	100	Сосиски (сардельки, колбаса) отварные	102-100	11,1	31,1	0,5	328	0,18	0	40	0,6	37	162	20	1,8
310	Картофель отварной	150\7	Картофель 20%	194-155	4,2	0,84	33,18	157,1	0,21	30,45	-	0,21	25,2	113,4	46,2	1,68
			Картофель 25%	200												
			Картофель 30%	221												
			Картофель 35%	239												
			Картофель 40%	260												
			Масло сливочное	7												
321	Капуста тушеная	60	Капуста свежая	86-68	1,74	4,8	13,28	103,3	0,024	12,96	0	0,66	45,48	35,7	17,16	2,08
			Масло растительное	2,4												
			Морковь	1,4-1,2												
			Лук репчатый	2,9-2,4												
			Томатное пюре	3,6												
			Мука пшеничная	0,7												
378	Чай с молоком	200\50\15	Чай	1	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
			Сахар	15												
			Молоко	50												
14	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40,0	0,1	2,4	3,0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО:				23,55	48,13	91,79	895,5	0,5	57,05	90	2,25	266,2	470,8	126,42	6,86

День: 3 - среда
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 11 - 18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	60	Огурцы консервированные	109- 60	0,94	2,34	4,65	43,48	0,012	12,31	0	0,072	17,98	20,38	11,16	0,34
268	Котлеты из говядины	100	Говядина 1 кат	100- 74	16,1	18,38	17,2	302	0,08	0,8	20,2	0	27,96	184,3	36,48	2,9
			Хлеб пшеничный	18												
			Молоко	24												
			Мука пшеничная	10												
			Масло растительное	6												
312	Пюре картофельное	180	Картофель 20%	197- 157	3,67	5,76	24,5	164,7	0,18	12,31	0	0,072	17,98	20,3	11,16	0,33
			Картофель 25%	210												
			Картофель 30%	224												
			Картофель 35%	242												
			Картофель 40%	264												
			Молоко	29												
			Масло сливочное	5												
ПР	Печенье	35	Печенье	35	0,27	0	0,34	135,5	0	0	0	0	11,25	5,54	2,86	0,5
386	Кефир (простокваша)	200	Кефир	207- 200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО:				30,73	31,98	78,84	862,6	0,4	26,82	60,2	0,79	326,68	454	106,16	4,84

День: 4 - четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 11 - 18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюد	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	60	Огурцы консервированные	109-60	0,94	2,34	4,65	43,48	0,012	12,31	0	0,072	17,98	20,38	11,16	0,34
227	Рыба, припущенная	100	Треска	140-122	14,9	3,3	3,48	103,3	0,08	0,72	7,83	0	24,5	171,9	40,84	0,82
			Лук репчатый	6-4												
310	Картофель отварной	180\7	Картофель 20%	233-186	5,6	1,12	44,24	209,5	0,28	40,6	-	0,28	33,6	151,2	61,6	2,24
			Картофель 25%	240												
			Картофель 30%	265												
			Картофель 35%	287												
			Картофель 40%	312												
			Масло сливочное	7												
289	Сок фруктовый	200	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,6	0,2	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО:				26,39	7,46	96,72	559,8	0,62	57,63	7,83	1,2	101,58	400,95	138,1	6,75

День: 5 – пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 11 - 18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюдов	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	60	Огурцы консервированные	109- 60	0,94	2,34	4,65	43,48	0,012	12,31	0	0,072	17,98	20,38	11,16	0,34
268	Шницель из говядины	100	Говядина 1 кат	100- 74	16,1	18,38	17,2	302	0,08	0,8	20,2	0	27,96	184,3	36,48	2,9
			Хлеб пшеничный	18												
			Молоко	24												
			Мука пшеничная	10												
			Масло растительное	6												
321	Капуста тушеная	180	Капуста свежая	256- 208	3,67	5,76	24,53	164,8	0,18	12,31	0	0,07	17,99	20,37	11,16	0,34
			Масло растительное	7												
			Морковь	5- 4												
			Лук репчатый	10- 7												
			Томатное пюре	11												
			Мука пшеничная	2												
352	Кисель из сока фруктового	200	Сок	60	0,24	0,12	35,76	145,1	0	80,0	0	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
			Сахар	19												
			Крахмал	10												
ПР	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО:				24,9	27,1	106,3	772,3	0,67	105,4	20,2	0,97	83,63	274,9	76,25	4,41

День: 6 - понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 11 - 18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блю	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
209	Яйцо вареное	1шт.	Яйцо	40гр	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0	100,0	0	22,0	76,8	4,8	1,0
202	Вермишель молочная	250\7	Молоко	200	14,5	22,9	65,8	530,2	0,31	1,68	95,9	1,5	261,8	411,2	123,9	3,02
			Вермишель	33,7												
			Сахар	7,5												
			Масло сливочное	7												
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30\5\15	Сыр	16-15	8,7	13,05	22,24	235,5	0,06	0,17	88,5	0	208,8	144	14,18	0,74
			Масло сливочное	5												
			Хлеб пшеничный	30												
383	Какао с молоком сгущенным	200	Какао-порошок	4												
			Молоко сгущенное	38												
			Сахар	3												
338	Яблоки свежие	150	Яблоки	150	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:				28,38	40,95	98,0	873,1	0,43	11,82	284,4	1,7	508,6	643	151,9	6,96

День: 7 – вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 11 - 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход готовых блюد	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	60	Огурцы консервированные	109-60	0,94	2,34	4,65	43,48	0,012	12,31	0	0,072	17,98	20,38	11,16	0,34
227	Рыба, припущенная в молоке	100	Треска	140-122	14,9	3,3	3,48	103,3	0,08	0,72	7,83	0	24,5	171,9	40,84	0,82
			Лук репчатый	24-20												
			Молоко	33												
312	Пюре картофельное	100	Картофель 20%	109-87	3,06	4,8	20,44	137,3	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
			Картофель 25%	117												
			Картофель 30%	125												
			Картофель 35%	135												
			Картофель 40%	147												
			Молоко	16												
			Масло сливочное	2,5												
321	Капуста тушеная	80	Капуста свежая	115-91	2,32	6,4	27,25	137,7	0,032	17,28	0	0,88	60,64	47,6	22,88	2,77
			Масло растительное	3,2												
			Морковь	2-1,5												
			Лук репчатый	4-3												
			Томатное пюре	5												
			Мука пшеничная	1												
352	Кисель из сока фруктового	200	Сок	60	0,24	0,12	35,76	145,1	0	80,0	0	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
			Сахар	19												
			Крахмал	10												
ПР	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО:				25,41	16,74	91,58	683,8	0,32	120,5	7,83	1,84	137,8	306,8	101,64	5,04

День: 8 - среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 11 - 18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блю	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	60	Огурцы консервированные	109- 60	0,94	2,34	4,65	43,48	0,012	12,31	0	0,072	17,98	20,38	11,16	0,28
290	Курица тушеная в соусе	100\50	Куры 1 кат (потраш)	168- 164	22,13	18,0	4,84	270	0,07	0,58	50,16	0	49,2	128,26	23,44	1,08
			Лук	12,5- 11												
			Сметана	12,5												
			Мука пшеничная	4												
			Масло растительное	4												
			Томатная паста	5												
303	Каша гречневая вязкая	180\7	Крупа гречневая	45	7,69	8,4	34,5	244,4	0,2	0	0	0	14,2	182,8	121	4,0
			Масло сливочное	7												
386	Кефир (простокваша)	200	Кефир	207- 200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО:				40,5	34,24	76,1	774,8	0,41	14,29	90,16	0,72	332,9	554,9	200,1	6,11

День: 9 - четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 11 - 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход готовых блюد	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200\20	Творог	154-152	34,4	25,8	65,3	630	0,15	1,1	151,6	0	456,37	502,04	61,97	1,5
			Изюм	20,4-20												
			Крупа манная	16												
			Сахар	16												
			Яйца	1\5-8												
			Масло растительное	8												
			Мука пшеничная	8												
			Сметана	8												
			Молоко сгущенное	20												
378	Чай с молоком	200\50\ 15	Чай	1	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
			Сахар	15												
			Молоко	51-50												
ПР	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
14	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40,0	0,1	2,4	3,0	0	0
338	Яблоки свежие	150	Яблоки	150	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:				38,1	35,08	105,9	890	0,25	12,43	201,6	0,57	608,3	640,64	93,87	5,04

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11 - 18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюдов	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	60	Огурцы консервированные	109-60	0,94	2,34	4,65	43,48	0,012	12,31	0	0,072	17,98	20,38	11,16	0,34
268	Биточки в сметанном соусе	100\30	Говядина 1 кат	100-74	16,1	18,38	17,2	302	0,08	0,8	20,2	0	27,96	184,3	36,48	2,9
			Хлеб пшеничный	18												
			Молоко	24												
			Мука пшеничная	10+2												
			Масло растительное	6												
			Сметана	7,5												
303	Каша пшеничная вязкая	180\7	Крупа пшеничная	45	6,72	7,63	41,2	255,9	0,13	0	0	0	26,29	169,6	36,29	2,85
			Масло сливочное	7												
289	Сок фруктовый	200	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,6	0,2	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО:				28,71	29,05	107,4	804,9	1,17	17,11	20,2	0,92	97,73	431,8	108,43	9,44

Наименование сборника рецептов:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М. П.Могильного и В.А. Тутельяна . – М.: Де Ли принт,2011.-544с.

Директор ООО «Луксор»

Д.Р. Аكوпова

	Б	Ж	У	Э.ц.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 1	28,35	39,72	132,6	991,8	0,53	29,23	293,7	3,7	685,1	762,1	170,78	7,84
День 2	23,55	48,13	91,79	895,5	0,5	57,05	90	2,25	266,2	470,8	126,42	6,86
День 3	30,73	31,98	78,84	862,6	0,4	26,82	60,2	0,79	326,68	454	106,16	4,84
День 4	26,39	7,46	96,72	559,8	0,62	57,63	7,83	1,2	101,58	400,95	138,1	6,75
День 5	24,9	27,1	106,3	772,3	0,67	105,4	20,2	0,97	83,63	274,9	76,25	4,41
День 6	28,38	40,95	98,0	873,1	0,43	11,82	284,4	1,7	508,6	643	151,9	6,96
День 7	25,41	16,74	91,58	683,8	0,32	120,5	7,83	1,84	137,8	306,8	101,64	5,04
День 8	40,5	34,24	76,1	774,8	0,41	14,29	90,16	0,72	332,9	554,9	200,1	6,11
День 9	38,1	35,08	105,9	890	0,25	12,43	201,6	0,57	608,3	640,64	93,87	5,04
День10	28,71	29,05	107,4	804,9	1,17	17,11	20,2	0,92	97,73	431,8	108,43	9,44
Итого:	285	309,4	1166,5	8108,6	7,57	452,2	1076,1	14,57	3149	4939,9	1276,9	63,2