

«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
дети- сироты и дети оставшиеся без попечения родителей
(завтрак)

2018г.

День: 1 - понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: СИРОТЫ 13-18 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
150	Зразы картофельные	100	Картофель 20%	124- 93	2,83	14,55	16,84	229	6,07	2,2	20,0	2,2	20,7	79,04	27,84	0,82
			Картофель 25%	155												
			Картофель 30%	186												
			Картофель 35%	217												
			Картофель 40%	248												
			Лук репчатый	24- 20												
			Морковь	19- 15												
			Масло растительное	13												
			Мука пшеничная	6												
182	Каша рисовая молочная вязкая	250\10	Молоко	205	15,75	28,61	112,8	766,5	0,16	2,52	143,9	5,25	465,5	618,66	187,21	4,87
			Крупа рисовая	55												
			Сахар	7,5												
			Масло сливочное	10												
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35\5\15	Сыр российский	16- 15	10,15	15,22	25,94	274,8	0,07	20,0	103,2	0	243,6	168	21	0,86
			Масло сливочное	5												
			Хлеб пшеничный	35												
383	Какао с молоком	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	100												
			Сахар	20												
338	Бананы	250	Бананы	250	0,6	0,6	16,3	74	0,05	16,6	0	0,5	26,6	18,33	15,0	3,66
	ИТОГО:				38,08	66,18	197,3	1546	6,41	41,7	376,6	7,95	906,4	1078,7	273,85	11,9

День: 2 - вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: СИРОТЫ 13-18 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	200\7	Картофель 20%	258- 207	16,77	4,85	48,18	110,2	0,08	0,77	-	0,29	35,84	183,33	43,56	0,88
			Картофель 25%	267												
			Картофель 30%	295												
			Картофель 35%	319												
			Картофель 40%	347												
			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 сливочное	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	150\50\ 22,5	Чай	1	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
			Сахар	22,5												
			Молоко	51- 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	70	Хлеб пшеничный	70	5,91	0,75	36,21	175,2	0,08	0	0	0,96	17,25	65,25	24,75	0,82
ПР	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	2,13	1,7	20,14	102,6	0,038	-	-	1,34	50,25	40,28	9,5	1,17
	ИТОГО:				38,08	52,39	118,8	906,9	0,42	27,37	90	2,68	282,5	562,4	132	6,33

День: 3 - среда
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: СИРОТЫ 13-18 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	0,34
256	Мясо тушенное	65\50	Говядина 1 кат	147- 108	9,88	11,29	1,72	146,2	0,02	0,12	0	1,69	13,8	103,58	14,98	1,59
			Морковь	5- 4												
			Лук	5- 4												
			Мука пшеничная	2												
			Масло сливочное	5												
			Томат пюре	5												
312	Пюре картофельное	250	Картофель 20%	272- 196	5,1	8,0	34,0	228,7	0,25	17,1	0	0,1	24,83	28,3	15,5	0,46
			Картофель 25%	291												
			Картофель 30%	311												
			Картофель 35%	336												
			Картофель 40%	366												
			Молоко	40												
			Масло сливочное	6												
ПР	Печенье	40	Печенье	40	0,3	0	0,38	154,8	0	0	0	0	12,85	6,33	3,27	0,57
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	70	Хлеб пшеничный	70	5,91	0,75	36,21	175,2	0,08	0	0	0,96	17,25	65,25	24,75	0,82
ПР	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	2,13	1,7	20,14	102,6	0,038	-	-	1,34	50,25	40,28	9,5	1,17
	ИТОГО:				27,89	27,38	84,96	850,2	0,62	30,93	40	2,8	326,71	403,84	97,66	3,98

День: 4 - четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: СИРОТЫ 13-18 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
227	Рыба, припущенная	115	Треска	161-141	12,57	2,79	2,94	87,18	0,07	0,6	6,6	0	20,7	145,0	34,45	0,69
			Лук репчатый	7-5												
310	Картофель отварной	250\7	Картофель 20%	323-259	20,96	6,06	60,2	137,7	0,1	0,96	-	0,36	44,8	229,2	54,45	1,1
			Картофель 25%	334												
			Картофель 30%	369												
			Картофель 35%	400												
			Картофель 40%	433												
			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	70	Хлеб пшеничный	70	5,91	0,75	36,21	175,2	0,08	0	0	0,96	17,25	65,25	24,75	0,82
ПР	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	2,13	1,7	20,14	102,6	0,038	-	-	1,34	50,25	40,28	9,5	1,17
	Пирожки с курагой	80	Мука пшеничная	51	4,36	3,98	45,21	234,4	0,09	0,04	12,88	1,49	15,88	44,74	16,3	1,1
			Маргарин	8												
			Яйцо	1\7-6												
			Сахар	8												
			Масло растительное	1,6												
			Дрожжи сухие	0,5												
			Курага	13												
	ИТОГО:				45,74	16,12	169,4	764,6	0,55	17,91	19,48	3,08	130,61	518,57	149,11	6,85

День: 5 – пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: СИРОТЫ 13-18 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	Шницель из говядины	100	Говядина 1 кат	100- 74	16,1	18,3	17,2	302	0,08	0,8	20,2	0	27,96	184,37	36,48	2,9
			Хлеб пшеничный	18												
			Молоко	24												
			Мука пшеничная	10												
			Масло растительное	6												
321	Капуста тушеная	200	Капуста свежая	285- 231	4,08	6,4	27,25	183	0,2	13,8	0	0,08	19,98	22,64	12,4	0,37
			Масло сливочное	6,5												
			Морковь	5- 4												
			Лук репчатый	10,5- 8												
			Томатное пюре	12												
			Мука пшеничная	2,5												
312	Пюре картофельное	50	Картофель 20%	55- 44	1,02	1,6	6,81	45,77	0,05	3,42	0	0,02	4,99	5,66	3,1	0,092
			Картофель 25%	58												
			Картофель 30%	62												
			Картофель 35%	67												
			Картофель 40%	73												
			Молоко	8												
			Масло сливочное	1,5												
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	70	Хлеб пшеничный	70	5,91	0,75	36,21	175,2	0,08	0	0	0,96	17,25	65,25	24,75	0,82
ПР	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	2,13	1,7	20,14	102,6	0,038	-	-	1,34	50,25	40,28	9,5	1,17
	ИТОГО:				28,29	28,51	127,9	894,5	0,42	110,3	20,2	1,31	96,38	304,72	88,85	4,8

День: 6 - понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: СИРОТЫ 13-18 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
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
150	Зразы картофельные	100	Картофель 20%	124- 93	2,83	14,55	16,84	229	6,07	2,2	20,0	2,2	20,7	79,04	27,84	0,82
			Картофель 25%	155												
			Картофель 30%	186												
			Картофель 35%	217												
			Картофель 40%	248												
			Лук репчатый	24- 20												
			Морковь	19- 15												
			Масло растительное	13												
			Мука пшеничная	6												
202	Вермишель молочная	250\7	Молоко	200	10,38	16,4	47,03	378,8	0,22	1,2	68,5	10,75	186,9	293,72	88,52	2,16
			Вермишель	33												
			Сахар	7,5												
			Масло сливочное	7												
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35\5\15	Сыр	16- 15	10,15	15,22	25,94	274,8	0,07	20,0	103,2	0	243,6	168	21	0,86
			Масло сливочное	5												
			Хлеб пшеничный	35												
383	Какао с молоком	200	Какао-порошок	4												
			Молоко	100												
			Сахар	20												
338	Апельсины	250	Апельсины	250	0,6	0,6	16,3	74	0,05	16,6	0	0,5	26,6	18,33	15,0	3,66
	ИТОГО:				29,04	51,37	106,4	1020	6,44	40	291,7	13,45	499,8	635,89	157,16	8,5

День: 7 – вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: СИРОТЫ 13-18 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
227	Рыба, припущенная в молоке	115	Треска	161- 141	16,0	3,56	3,75	111,4	0,09	0,77	8,44	0	26,45	185,36	44,03	0,89
			Лук репчатый	27- 23												
			Молоко	38												
312	Пюре картофельное	50	Картофель 20%	55- 44	1,02	1,6	6,81	45,77	0,05	3,42	0	0,02	4,99	5,66	3,1	0,092
			Картофель 25%	58												
			Картофель 30%	62												
			Картофель 35%	67												
			Картофель 40%	73												
			Молоко	8												
			Масло сливочное	1,5												
321	Капуста тушеная	150	Капуста свежая	215- 170	4,35	12	33,2	258,2	0,08	32,4	0	1,65	113,7	89,25	42,9	5,2
			Масло сливочное	6												
			Морковь	3,5- 3												
			Лук репчатый	7- 6												
			Томатное пюре	9												
			Мука пшеничная	1,5												
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	70	Хлеб пшеничный	70	5,91	0,75	36,21	175,2	0,08	0	0	0,96	17,25	65,25	24,75	0,82
ПР	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	2,13	1,7	20,14	102,6	0,038	-	-	1,34	50,25	40,28	9,5	1,17
	ИТОГО:				28,46	20,37	120,3	779,1	0,31	128,9	8,44	2,88	188,57	372,32	126,9	7,62

День: 8 - среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: СИРОТЫ 13-18 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	85\50	Куры 1 кат (потраш)	144- 128	16,6	13,55	3,63	202,5	0,05	0,44	37,62	0	36,9	96,2	17,58	0,76
			Морковь	6,5- 5												
			Лук	2,5- 2												
			Мука пшеничная	3												
			Масло растительное	3												
			Томатная паста	3												
			Сахар	2,5												
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												
ПР	Печенье	40	Печенье	40	0,3	0	0,38	154,8	0	0	0	0	12,85	6,33	3,27	0,57
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	70	Хлеб пшеничный	70	5,91	0,75	36,21	175,2	0,08	0	0	0,96	17,25	65,25	24,75	0,71
ПР	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	2,13	1,7	20,14	102,6	0,038	-	-	1,34	50,25	40,28	9,5	1,17
	ИТОГО:				37,24	30,0	87,37	920,4	0,42	14,15	77,62	1,03	339,18	550,9	205,76	6,63

День: 9 - четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: СИРОТЫ 13-18 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
150	Зразы картофельные	100	Картофель 20%	124-93	2,83	14,55	16,84	229	6,07	2,2	20,0	2,2	20,7	79,04	27,84	0,82
			Картофель 25%	155												
			Картофель 30%	186												
			Картофель 35%	217												
			Картофель 40%	248												
			Лук репчатый	24-20												
			Морковь	19-15												
			Масло растительное	13												
			Мука пшеничная	6												
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	235\20	Творог	180-179	40,4	30,3	76,72	740,2	0,17	1,29	178,1	0	713,36	589,99	91,13	1,76
			Изюм	23,9-23												
			Крупа манная	19												
			Сахар	19												
			Яйца	1\4-10												
			Масло сливочное	9												
			Мука пшеничная	9												
			Сметана	9												
			Молоко сгущенное	20												
378	Чай с молоком	150\50\ 22,5	Чай	1	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
			Сахар	22,5												
			Молоко	51-50												
ПР	Хлеб пшеничный	70	Хлеб пшеничный	70	5,91	0,75	36,21	175,2	0,08	0	0	0,96	17,25	65,25	24,75	0,71
ПР	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	2,13	1,7	20,14	102,6	0,038	-	-	1,34	50,25	40,28	9,5	1,17
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	250	Яблоки	250	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:				47,38	55,5	139,5	1263	6,34	14,82	248,1	3,84	929,3	816,11	152,87	6,36

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: СИРОТЫ 13-18 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
250	Бефстроганов	60\50	Говядина 1 кат	139-103	15,2	23,1	5,12	290	0,05	0,74	32,8	3,59	43,32	171,15	22,45	2,4
			Лук	29-24												
			Мука пшеничная	4												
			Масло сливочное	7												
			Сметана	23												
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	70	Хлеб пшеничный	70	5,91	0,75	36,21	175,2	0,08	0	0	0,96	17,25	65,25	24,75	0,71
ПР	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	2,13	1,7	20,14	102,6	0,038	-	-	1,34	50,25	40,28	9,5	1,17
	Пирожки с курагой	80	Мука пшеничная	51	4,36	3,98	45,21	234,4	0,09	0,04	12,88	1,49	15,88	44,74	16,3	1,1
			Маргарин	8												
			Яйцо	1\7-6												
			Сахар	8												
			Масло растительное	1,6												
			Дрожжи сухие	0,5												
			Курага	13												
	ИТОГО:				34,13	38	152,7	1085	0,56	17,09	45,58	6,31	134,72	485,1	118,95	10,2

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. Акопова

	Б	Ж	У	Э.ц.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 1	38,08	66,18	197,3	1546	6,41	41,7	376,6	7,95	906,4	1078,7	273,85	11,9
День 2	38,08	52,39	118,8	906,9	0,42	27,37	90	2,68	282,5	562,4	132	6,33
День 3	27,89	27,38	84,96	850,2	0,62	30,93	40	2,8	326,71	403,84	97,66	3,98
День 4	45,74	16,12	169,4	764,6	0,55	17,91	19,48	3,08	130,61	518,57	149,11	6,85
День 5	28,29	28,51	127,9	894,5	0,42	110,3	20,2	1,31	96,38	304,72	88,85	4,8
День 6	29,04	51,37	106,4	1020	6,44	40	291,7	13,45	499,8	635,89	157,16	8,5
День 7	28,46	20,37	120,3	779,1	0,31	128,9	8,44	2,88	188,57	372,32	126,9	7,62
День 8	37,24	30,0	87,37	920,4	0,42	14,15	77,62	1,03	339,18	550,9	205,76	6,63
День 9	47,38	55,5	139,5	1263	6,34	14,82	248,1	3,84	929,3	816,11	152,87	6,36
День10	34,13	38	152,7	1085	0,56	17,09	45,58	6,31	134,72	485,1	118,95	10,2
Итого:	354,3	385,8	1304,6	10030	22,49	443,17	1201,72	51,09	3834,2	5729,1	1503,1	73,17