

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «СШ № 15»  
О.С. Соболева



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Луксор»  
Д.Р.Акопова



## ОСНОВНОЕ

циклическое меню одноразового питания  
учащихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях  
(завтрак)

2023г.

**День: 1 - понедельник**  
**Неделя: первая**  
**Возрастная категория: 7 - 11 лет**

№ реп.	Наименование блюда	Вес 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
182	Каша жидкая молочная рисовая	200\5	Молоко	100	6,0	10,9	43	294,0	0,06	0,96	54,8	2,0	150,72	235,68	71,32	1,86
			Крупа рисовая	31												
			Сахар	6												
			Масло сливочное	5												
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30\5\13	Сыр российский	14-13	5,8	8,30	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0	139,2	96,0	9,45	0,49
			Масло сливочное	5												
			Хлеб пшеничный	30												
383	Какао с молоком сгущенным	200	Какао-порошок	2,5	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												
338	Фрукты 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>643</b>			<b>20,95</b>	<b>26,8</b>	<b>93</b>	<b>696,8</b>	<b>0,19</b>	<b>11,45</b>	<b>223,3</b>	<b>2,2</b>	<b>455,92</b>	<b>537,4</b>	<b>112,57</b>	<b>6,2</b>

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
45	Овощи	60	Капуста свежая	60- <b>50</b>	0,66	3,04	4,26	46,06	0,01	12,2	-	1,15	21,5	14,16	8,0	0,26
268	Котлеты из говядины	90	Говядина 1 кат	90- <b>69</b>	12,88	14,7	13,76	241,6	0,06	0,64	16,16	0	22,37	147,5	29,18	2,32
			Хлеб пшеничный	14												
			Молоко	19												
			Мука пшеничная	7												
			Масло растительное	5												
312	Пюре картофельное	150	Картофель 20%	164- <b>131</b>	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%	175												
			Картофель 30%	187												
			Картофель 35%	202												
			Картофель 40%	220												
			Молоко	24												
			Масло сливочное	4												
386	Кефир (простокваша)	190	Кефир	197- <b>190</b>	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28,33	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>			<b>26,68</b>	<b>28,16</b>	<b>75,66</b>	<b>664,47</b>	<b>0,36</b>	<b>24,05</b>	<b>56,16</b>	<b>1,91</b>	<b>312,66</b>	<b>414,64</b>	<b>93,01</b>	<b>4,12</b>

**День: 3 - среда**  
**Неделя: первая**  
**Сезон: осень-зима**  
**Возрастная категория: 7 - 11 лет**

№ реп.	Наименование блюда	Вес 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	91-60	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
261	Печень, тушенная в соусе	52\50	Печень говяжья	90-75	13,32	8,22	3,81	160	0,2	24,77	23,37	-	25,62	245,57	16,83	13,51
			Мука пшеничная	6												
			Масло растительное	6												
			Сметана	12												
			Лук репчатый	12-10												
303	Каша гречневая вязкая	150\5	Крупа гречневая	37,5	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42
			Масло сливочное	5												
349	Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	22	0,24	0,12	35,76	145,1	0	80,0	0	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
			Сахар	15												
ПР	Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
	<b>ИТОГО:</b>	<b>577</b>			<b>23,21</b>	<b>15,93</b>	<b>93,17</b>	<b>626,35</b>	<b>0,39</b>	<b>115,03</b>	<b>23,37</b>	<b>0,94</b>	<b>71,06</b>	<b>433,81</b>	<b>117,32</b>	<b>17,55</b>

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес 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	91- <b>60</b>	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
227	Рыба, припущенная	90	Треска	126- <b>105</b>	11,92	2,64	2,78	82,66	0,07	0,57	6,26	0	19,6	137,5	32,6	0,66
			Лук репчатый	4,5- <b>2</b>												
310	Картофель отварной	150\5	Картофель 20%	194- <b>155</b>	3,0	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75	-	0,15	18,0	81,0	33,0	1,2
			Картофель 25%	200												
			Картофель 30%	221												
			Картофель 35%	239												
			Картофель 40%	260												
			Масло сливочное	5												
378	Чай с молоком	150\50\ 10	Чай	1,25	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
			Сахар	10												
			Молоко	51- <b>50</b>												
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	35	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
	<b>ИТОГО:</b>	<b>585</b>			<b>21,61</b>	<b>14,37</b>	<b>75,59</b>	<b>517,3 3</b>	<b>0,33</b>	<b>33,91</b>	<b>56,26</b>	<b>1,01</b>	<b>195,39</b>	<b>387,28</b>	<b>108,5</b>	<b>3,61</b>

День: 5 – пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес 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	91-60	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
268	Шницель из говядины	90	Говядина 1 кат	90-69	12,88	14,7	13,76	241,6	0,06	0,64	16,16	0	22,37	147,5	29,18	2,32
			Хлеб пшеничный	14												
			Молоко	19												
			Мука пшеничная	7												
			Масло растительное	5												
321	Капуста тушеная	150	Капуста свежая	214-173	3,06	4,8	20,44	137,3	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
			Масло сливочное	2,5												
			Масло растительное	2,5												
			Морковь	4-3												
			Лук репчатый	8-6												
			Томатное пюре	9												
			Мука пшеничная	2												
359	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	10												
			Крахмал	7,5												
ПР	Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
	<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>			<b>21,25</b>	<b>22,2</b>	<b>103,0</b> <b>4</b>	<b>699,7</b> <b>5</b>	<b>0,28</b>	<b>101,1</b> <b>6</b>	<b>16,16</b>	<b>1,0</b>	<b>74,35</b>	<b>243,88</b>	<b>66,94</b>	<b>4,22</b>

День: 6 - понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес 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
120	Вермишель молочная	200\7	Молоко	160	8,31	13,12	37,63	303	0,18	0,96	54,8	0,86	149,62	234,98	70,82	1,73
			Вермишель	37,5												
			Сахар	4												
			Масло сливочное	7												
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30\5\12	Сыр	13-12	5,8	8,30	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0	139,2	96,0	9,45	0,49
			Масло сливочное	5												
			Хлеб пшеничный	30												
338	Фрукты свежие	150	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	Кофейный напиток	5	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	15												
	<b>ИТОГО:</b>	<b>644</b>			<b>23,26</b>	<b>29,02</b>	<b>87,63</b>	<b>705,8</b>	<b>0,31</b>	<b>11,45</b>	<b>223,3</b>	<b>1,06</b>	<b>454,82</b>	<b>536,68</b>	<b>112,07</b>	<b>6,07</b>

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес 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	91-60	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
290	Курица тушеная в соусе	60\57	Куры 1 кат (потраш)	101-90	17,7	14,4	3,86	216	0,05	0,46	40,1	0	39,36	102,57	18,7	0,81
			Морковь	1,2-1												
			Масло растительное	1												
			Мука пшеничная	2,5												
			Томатная паста	5												
Сметана	7															
303	Каша пшеничная вязкая	150\5	Крупа пшеничная	37,5	4,0	4,24	24,56	152,4	0,08	0	0	0	15,65	100,95	21,6	1,7
			Масло сливочное	5												
378	Чай с молоком	150\50\ 10	Чай	1,25	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
			Сахар	10												
			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	35	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
	<b>ИТОГО:</b>	<b>612</b>			<b>28,39</b>	<b>29,77</b>	<b>77,53</b>	<b>690,87</b>	<b>0,24</b>	<b>12,05</b>	<b>90,1</b>	<b>0,86</b>	<b>212,8</b>	<b>372,3</b>	<b>83,2</b>	<b>4,26</b>

День: 8 - среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюдов	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	165\20	Творог	127-125	25,8	19,35	49	472,5	0,11	0,83	113,7	0	342,28	376,53	46,48	1,13
			Изюм	15,3-15												
			Крупа манная	12												
			Сахар	6												
			Яйца	1\7-6												
			Масло растительное	6												
			Мука пшеничная	6												
			Сметана	6												
Молоко сгущенное	20															
ПР	Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
386	Кефир (простокваша)	190	Кефир	197-190	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28,33	0,2
ПР	Печенье	25	Печенье	25	0,19	0	0,24	96,76	0	0	0	0	8,04	3,96	2,04	0,36
338	Фрукты 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>610</b>			<b>36,47</b>	<b>25,37</b>	<b>96,24</b>	<b>853,17</b>	<b>0,28</b>	<b>12,23</b>	<b>153,7</b>	<b>0,9</b>	<b>620,12</b>	<b>627,49</b>	<b>104,05</b>	<b>4,95</b>

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес 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	91-60	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
228	Рыба, припущенная в молоке	90	Треска	126-105	11,92	2,64	2,78	82,66	0,07	0,57	6,26	0	19,6	137,5	32,6	0,66
			Лук репчатый	4,5-2												
			Молоко	27												
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	50	Капуста свежая	72-57	1,45	4,0	11,07	86,08	0,02	10,8	0	0,55	37,9	29,75	14,3	1,73
			Масло сливочное	2												
			Морковь	1,2-1												
			Лук репчатый	2,4-2												
			Томатное пюре	3												
			Мука пшеничная	0,6												
289	Сок фруктовый	220	Сок	220	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	35	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
	<b>ИТОГО:</b>	<b>520</b>			<b>22,55</b>	<b>14,22</b>	<b>87,57</b>	<b>568,39</b>	<b>0,51</b>	<b>35,89</b>	<b>6,26</b>	<b>1,57</b>	<b>115,28</b>	<b>271,21</b>	<b>91,7</b>	<b>6,81</b>

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес 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	91- <b>60</b>	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
274	Зразы рубленые	110	Говядина 1 кат	78- <b>57</b>	12,88	14,7	13,76	241,6	0,06	0,64	16,16	0	22,37	147,5	29,18	2,32
			Хлеб пшеничный	12												
			Молоко	16,5												
			Мука пшеничная	8												
			Масло растительное	12												
			Лук репчатый	46,5- <b>39</b>												
			Яйца	1/3- <b>12,5</b>												
			Зелень	4,5- <b>3</b>												
310	Картофель отварной	100\5	Картофель 20%	129- <b>103</b>	2,0	0,4	15,8	74,8	0,1	14,5	-	0,1	12	54	22	0,8
			Картофель 25%	133												
			Картофель 30%	147												
			Картофель 35%	159												
			Картофель 40%	173												
			Масло сливочное	3												
321	Капуста тушеная	50	Капуста свежая	72- <b>57</b>	1,45	4,0	11,07	86,08	0,02	10,8	0	0,55	37,9	29,75	14,3	1,73
			Масло сливочное	2												
			Морковь	1,2- <b>1</b>												
			Лук репчатый	2,4- <b>2</b>												
			Томатное пюре	3												
			Мука пшеничная	0,6												
289	Сок фруктовый	220	Сок	220	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	35	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
	<b>ИТОГО:</b>	<b>605</b>			<b>22,4</b>	<b>21,88</b>	<b>93,91</b>	<b>664,83</b>	<b>0,45</b>	<b>40,2</b>	<b>16,16</b>	<b>1,61</b>	<b>115,06</b>	<b>318,23</b>	<b>100,98</b>	<b>8,99</b>
	<b>СРЕДНИЙ ВЕС БЛЮД:</b>	<b>590,60</b>														

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

	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Э.ц.</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>День 1</b>	20,95	26,8	93	696,8	0,19	11,45	223,3	2,2	455,92	537,4	112,57	6,2
<b>День 2</b>	26,68	28,16	75,66	664,47	0,36	24,05	56,16	1,91	312,66	414,64	93,01	4,12
<b>День 3</b>	23,21	15,93	93,17	626,35	0,39	115,03	23,37	0,94	71,06	433,81	117,32	17,55
<b>День 4</b>	21,61	14,34	75,59	517,33	0,33	33,91	56,26	1,01	195,39	387,28	108,5	3,61
<b>День 5</b>	21,25	22,2	103,04	699,75	0,28	101,16	16,16	1,0	74,35	243,88	66,94	4,22
<b>День 6</b>	23,26	29,02	87,63	705,8	0,31	11,45	223,3	1,06	454,82	536,68	112,07	6,07
<b>День 7</b>	28,39	29,77	77,53	690,87	0,24	12,05	90,01	0,86	212,8	372,3	83,2	4,26
<b>День 8</b>	36,47	25,37	96,24	853,17	0,28	12,23	153,7	0,9	620,12	627,49	104,05	4,95
<b>День 9</b>	22,5	14,22	87,57	568,39	0,51	35,89	6,26	1,57	115,28	271,21	91,7	6,81
<b>День10</b>	22,4	21,88	93,91	664,83	0,45	40,2	16,16	1,61	115,06	318,23	100,98	8,99
<b>Итого:</b>	<b>246,72</b>	<b>227,69</b>	<b>883,34</b>	<b>6687,76</b>	<b>3,34</b>	<b>397,42</b>	<b>864,68</b>	<b>13,06</b>	<b>2627,46</b>	<b>4142,92</b>	<b>990,35</b>	<b>66,78</b>