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

« УТВЕРЖДАЮ »
Директор ООО « Луксор
_____ Д.Р.Акопова

ОСНОВНОЕ

цикличное меню одноразового питания
учащихся 5-11классов в общеобразовательных учреждениях
льготные категории детей
(дети инвалиды и дети из многодетных семей)
(обед)

2022г.

День: 1 - понедельник
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	Свекла	61-**48**	46,71	93,87	71,9	131,9	0,22	57,79	38,5	23,3	161,7	109,27	22,9	8,3
			Сыр	10-**8**												
			Чеснок	7,5-**2,5**												
			Масло растительное	4												
103	Суп с макаронными изделиями	200	Картофель 20%	75-**60**	2,98	2,83	15,70	100,1	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,3	15,75	0,55
			Картофель 25%	80												
			Картофель 30%	86												
			Картофель 35%	92												
			Картофель 40%	100												
			Макаронные изделия	8												
			Морковь	10-**8**												
			Лук репчатый	9-**8**												
			Масло сливочное	5												
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	110\75	Рыба	175-**135**	11,05	5,61	4,25	119	0,05	4,23	6,59	-	44,27	183,8	54,99	0,96
			Морковь	34-**27**												
			Лук репчатый	15-**13**												
			Томатное пюре	15												
			Масло сливочное	8												
			Сахар	4												
312	Картофельное пюре	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												
389	Сок фруктовый	210	Сок яблочный	210	1,0	0,2	20,2	86,6	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	66	Хлеб пшеничный	66	5,53	0,7	33,81	163,6	0,07	-	-	0,91	0,33	60,9	23,1	0,77
ПР	Хлеб ржаной	42	Хлеб ржаной	42	2,52	0,49	22,23	103,4	0,045	-	-	0,4	10,35	47,7	8,88	1,39
338	Фрукты	105	Яблоки	105	0,4	0,4	9,8	44,4	0,035	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:	**968**			**30,28**	**24,91**	**151**	**958,3**	**0,54**	**61,98**	**6,59**	**4,45**	**179**	**532,4**	**152,5**	**10,69**

День: 2 - вторник
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
45	Салат из капусты белокачанной с морковью	60	Капуста свежая	60-**48**	0,66	3,04	4,26	46,06	0,01	12,2	-	1,15	21,5	14,16	8,0	0,26
			Морковь	8-**6**												
			Сахар	3												
			Масло растительное	4												
209	Яйцо вареное	1шт.	Яйцо	1шт-4**0**	5,08	4,6	0,48	63	0,03	0	100	0	22,0	76,8	4,8	1,0
102	Суп картофельный с горохом	200	Картофель 20%	50-**40**	4,9	5,33	19,23	144,4	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
			Картофель 25%	54												
			Картофель 30%	59												
			Картофель 35%	64												
			Картофель 40%	66												
			Горох	10,1-**10**												
			Морковь	10-**8**												
			Лук репчатый	12-**10**												
			Масло сливочное	5												
265	Плов из говядины	50\100	Говядина 1 кат	107-**79**	4,59	7,2	30,66	205,9	0,22	15,39	0	0,09	22,48	25,47	13,95	0,42
			Крупа рисовая	34												
			Лук репчатый	6-**5**												
			Морковь	10-**8**												
			Масло сливочное	5												
			Томат пюре	8												
386	Молоко кипяченное	250	Молоко	264-**250**	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
ПР	Хлеб пшеничный	66	Хлеб пшеничный	66	5,53	0,7	33,81	163,6	0,07	-	-	0,91	0,33	60,9	23,1	0,77
ПР	Хлеб ржаной	42	Хлеб ржаной	42	2,52	0,49	22,23	103,4	0,045	-	-	0,4	10,35	47,7	8,88	1,39
	ИТОГО:	**787**			**48,92**	**51,44**	**149,8**	**1629**	**0,495**	**17,39**	**131,2**	**12,88**	**419,5**	**761,5**	**171,1**	**89,83**

День: 3 - среда
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
45	Салат из капусты белокачанной с морковью	60	Капуста свежая	60-**48**	0,66	3,04	4,26	46,06	0,01	12,2	-	1,15	21,5	14,16	8,0	0,26
			Морковь	8-**6**												
			Сахар	3												
			Масло растительное	4												
96	Рассольник ленинградский с крупой пшеничной	200	Картофель 20%	75-**60**	2,2	5,2	15,6	117,9	0,15	14,3	-	2,43	16,55	34,95	28,0	1,03
			Картофель 25%	80												
			Картофель 30%	86												
			Картофель 35%	93												
			Картофель 40%	100												
			Крупа пшеничная	4												
			Морковь	10-**8**												
			Лук репчатый	5-**4**												
			Огурцы консервированные	22-**12**												
			Масло сливочное	5												
294	Котлеты рубленые из птицы	75	Филе куриное	60-**59**	8,72	8,38	8,14	143	0,1	0,45	26,9	0	29,89	40	11,1	1,81
			Хлеб пшеничный	13												
			Молоко	20												
			Мука пшеничная	7,5												
			Масло растительное	4,5												
303	Каша рисовая вязкая	100\7	Крупа рисовая	25	2,56	4,17	26,57	154,0	0,02	0	0	0	4,13	55,58	18,0	0,37
			Масло сливочное	7												
389	Сок фруктовый	210	Сок яблочный	210	1,0	0,2	20,2	86,60	0,2	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	66	Хлеб пшеничный	66	5,53	0,7	33,81	163,6	0,07	-	-	0,91	0,33	60,9	23,1	0,77
ПР	Хлеб ржаной	42	Хлеб ржаной	42	2,52	0,49	22,23	103,4	0,045	-	-	0,4	10,35	47,7	8,88	1,39
338	Фрукты	105	Апельсины	105	0,6	0,13	1,46	68,7	0,02	40,0	-	0,13	23,3	15,3	8,6	0,2
	ИТОГО:	**980**			**82,88**	**37,9**	**129,4**	**1061**	**0,82**	**83,62**	**50,0**	**9,89**	**148,9**	**524,2**	**201,2**	**13,17**

День: 4 - четверг
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									B1	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
121	Суп молочный с крупой	300	Молоко	200	4,45	5,35	9,22	106,8	0,05	0,98	39,6	1,1	191,4	136,4	21,2	0,18
			Крупа гречневая	24												
			Масло сливочное	5												
			Сахар	3												
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	265\50	Творог	202-**210**	38,7	29	73,5	1405	0,16	1,23	17,0	0	513,4	564,8	69,6	2,65
			Изюм	27-**26,5**												
			Крупа манная	10												
			Сахар	20												
			Яйца	1\3-**12**												
			Масло сливочное	6												
			Мука пшеничная	16												
			Сметана	6												
			Молоко сгущенное	50												
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	14												
ПР	Хлеб пшеничный	66	Хлеб пшеничный	66	5,53	0,7	33,81	163,6	0,07	-	-	0,91	0,33	60,9	23,1	0,77
ПР	Хлеб ржаной	42	Хлеб ржаной	42	2,52	0,49	22,23	103,4	0,045	-	-	0,4	10,35	47,7	8,88	1,39
ПР	Зефир	53	Зефир	53	0,4	0	0,51	206,9	0	0	0	0	17,19	8,47	4,36	0,77
42	Сыр (порциями)	30	Сыр	31-**30**	6,9	9,0	-	111	0,06	0,6	0,09	-	300	162	15	0,18
	ИТОГО:	**976**			**52,24**	**46,32**	**169,9**	**1962**	**0,31**	**82,18**	**116,5**	**2,79**	**757,9**	**811,9**	**130,6**	**5,0**

День: 5 – пятница
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	65	Морковь	47-**37**	0,76	2,56	6,59	52,5	0,03	2,55	-	1,52	18,82	28,25	19,75	0,53
			Яблоки	14-**10**												
			Курага	8,4-**15**												
			Сахар	1												
			Масло растительное	4												
209	Яйцо вареное	1шт.	Яйцо	1шт-4**0**	5,08	4,6	0,48	63	0,03	0	100	0	22,0	76,8	4,8	1,0
82	Борщ с капустой и картофелем	200	Картофель 20%	25-**16**	1,83	4,9	11,75	103,7	0,05	10,3	-	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
			Картофель 25%	22												
			Картофель 30%	23												
			Картофель 35%	25												
			Картофель 40%	26												
			Капуста	20-**16**												
			Свекла	40-**32**												
			Лук репчатый	12-**10**												
			Морковь	10-**8**												
			Масло сливочное	5												
			Томатная паста	6												
			Сахар	2												
259	Жаркое по-домшнему из говядины	50\150	Говядина 1 кат	107-**79**	19,44	21,7	19,89	354	0,14	8,11	0	0	36,6	246,9	50,9	4,6
			Картофель 20%	150-**120**												
			Картофель 25%	160												
			Картофель 30%	169												
			Картофель 35%	184												
			Картофель 40%	196												
			Лук репчатый	14-**12**												
			Масло растительное	6												
			Томатное пюре	7												
386	Молоко кипяченное	250	Молоко	264-**250**	6,09	6,09	10,0	101,9	0,08	2,73	42	-	252	189	29,4	0,21
ПР	Хлеб пшеничный	66	Хлеб пшеничный	66	5,53	0,7	33,81	163,6	0,07	-	-	0,91	0,33	60,9	23,1	0,77
ПР	Хлеб ржаной	42	Хлеб ржаной	42	2,52	0,49	22,23	103,4	0,045	-	-	0,4	10,35	47,7	8,88	1,39
	ИТОГО:	**923**			**82,8**	**129,1**	**188,2**	**1014**	**0,99**	**87,52**	**126,3**	**6,44**	**489,2**	**740,1**	**200,4**	**22,1**

День: 6 - понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									B1	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
45	Салат из капусты белокачанной с морковью	60	Капуста свежая	60-**48**	0,66	3,04	4,26	46,06	0,01	12,2	-	1,15	21,5	14,16	8,0	0,26
			Морковь	8-**6**												
			Сахар	3												
			Масло растительное	4												
99	Суп из овощей	200	Картофель 20%	50-**40**	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,6	-	2,43	43,25	188,3	27,5	0,83
			Картофель 25%	54												
			Картофель 30%	57												
			Картофель 35%	62												
			Картофель 40%	67												
			Капуста	25-**16**												
			Морковь	13-**8**												
			Лук репчатый	12-**8**												
			Горошек зеленый	11-**6**												
			Масло сливочное	5												
280	Фрикадельки из говядины в соусе	55\50	Говядина 1 кат	52-**38**	21,32	9,93	0,87	178,1	0,08	1,0	20,0	1,20	14,74	219,3	26,9	3,34
			Лук репчатый	5-**4**												
			Томатное пюре	2												
			Масло сливочное	5												
			Хлеб пшеничный	8												
			Молоко	15												
			Мука пшеничная	5+4												
			Сметана	12												
303	Каша пшеничная вязкая	100\7	Крупа пшеничная	25	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42
			Масло сливочное	7												
386	Простокваша	210	Простокваша	217-**210**	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
338	Фрукты	105	Бананы	105	1,51	0,51	21,0	94,5	0,4	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	66	Хлеб пшеничный	66	5,53	0,7	33,81	163,6	0,07	-	-	0,91	0,33	60,9	23,1	0,77
ПР	Хлеб ржаной	42	Хлеб ржаной	42	2,52	0,49	22,23	103,4	0,045	-	-	0,4	10,35	47,7	8,88	1,39

	ИТОГО:	**830**			**48,51**	**72,63**	**137,0**	**1355**	**0,66**	**18,63**	**107,8**	**9,88**	**447,4**	**843,2**	**179,3**	**7,84**

День: 7 – вторник
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	65	Морковь	47-**37**	0,76	2,56	6,59	52,5	0,03	2,55	-	1,52	18,82	28,25	19,75	0,53
			Яблоки	14-**10**												
			Курага	8,4-**15**												
			Сахар	1												
			Масло растительное	4												
103	Суп картофельный с лапшой домашней	200	Картофель 20%	75-**60**	4,9	5,33	19,23	144,4	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
			Картофель 25%	80												
			Картофель 30%	86												
			Картофель 35%	92												
			Картофель 40%	100												
			Мука пшеничная	7												
			Яйцо	1/20-**2**												
			Морковь	10-**8**												
			Лук репчатый	9-**8**												
			Масло сливочное	5												
274	Зразы мясные рубленые	140	Говядина 1 кат	103-**76**	16,66	19,32	19,7	320	0,08	0,28	44,58	7,34	45,96	166,6	26,04	16,36
			Лук репчатый	68-57												
			Молоко	22												
			Хлеб пшеничный	16												
			Масло сливочное	7+6												
			Яйцо	1\8-5												
			Мука пшеничная	12												
321	Капуста тушеная	150	Капуста свежая	143-**115**	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	3												
			Морковь	2,5-**2**												
			Лук репчатый	6-**4**												
			Томатное пюре	6												
386	Напиток к\м	210	Напиток к\м	217-**210**	6,09	6,09	10,0	101,9	0,08	2,73	42	-	252	189	29,4	0,21
ПР	Хлеб пшеничный	66	Хлеб пшеничный	66	5,53	0,7	33,81	163,6	0,07	-	-	0,91	0,33	60,9	23,1	0,77
ПР	Хлеб ржаной	42	Хлеб ржаной	42	2,52	0,49	22,23	103,4	0,045	-	-	0,4	10,35	47,7	8,88	1,39
338	Фрукты	105	Бананы	105	1,51	0,51	21,0	94,5	0,4	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	ИТОГО:	**873**			**28,4**	**27,3**	**143,1**	**931,8**	**0,96**	**56,94**	**89,6**	**6,56**	**363,3**	**519,6**	**168,5**	**6,22**

День: 8 - среда
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	Свекла	61-**48**	46,71	93,87	71,9	131,9	0,22	57,79	38,5	23,3	161,7	109,27	22,9	8,3
			Сыр	10-**8**												
			Чеснок	7,5-**2,5**												
			Масло растительное	4												
98	Суп крестьянский с крупой (перловой)	200	Картофель 20%	25-**20**	2,7	2,78	14,58	90,68	0,06	10,0	-	-	49,25	222,5	26,5	0,78
			Картофель 25%	26												
			Картофель 30%	29												
			Картофель 35%	31												
			Картофель 40%	34												
			Капуста	30-**24**												
			Морковь	10-**8**												
			Лук репчатый	10-**8**												
			Крупа перловая	6												
			Масло сливочное	5												
230	Рыба, припущенная в молоке	120	Треска	175-**135**	12,66	2,8	2,96	87,83	0,07	0,6	6,65	0	20,84	150,38	34,7	0,7
			Лук репчатый	19-**16**												
			Молоко	37												
310	Картофель отварной	100\7	Картофель 20%	129-**103**	3,0	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75	-	0,15	18,0	81,0	33,0	1,2
			Картофель 25%	133												
			Картофель 30%	147												
			Картофель 35%	159												
			Картофель 40%	173												
			Масло сливочное	7												
389	Сок фруктовый	210	Сок яблочный	210	1,0	0,2	20,2	86,60	0,2	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	66	Хлеб пшеничный	66	5,53	0,7	33,81	163,6	0,07	-	-	0,91	0,33	60,9	23,1	0,77
ПР	Хлеб ржаной	42	Хлеб ржаной	42	2,52	0,49	22,23	103,4	0,045	-	-	0,4	10,35	47,7	8,88	1,24
338	Фрукты	105	Апельсины	105	0,6	0,13	1,46	68,7	0,02	40,0	-	0,13	23,3	15,3	8,6	0,2
	ИТОГО:	**910**			**76,98**	**108,3**	**192,3**	**924,4**	**0,92**	**118,5**	**45,1**	**6,48**	**286,9**	**552,3**	**153,8**	**9,13**

День: 9 - четверг
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
45	Салат из капусты белокачанной с морковью	60	Капуста свежая	60-**48**	0,66	3,04	4,26	46,06	0,01	12,2	-	1,15	21,5	14,16	8,0	0,26
			Морковь	8-**6**												
			Сахар	3												
			Масло растительное	4												
209	Яйцо вареное	1шт.	Яйцо	1шт-**40**	5,08	4,6	0,48	63	0,03	0	100	0	22,0	76,8	4,8	1,0
102	Суп картофельный с горохом	200	Картофель 20%	50-**40**	4,9	5,33	19,23	144,4	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
			Картофель 25%	54												
			Картофель 30%	59												
			Картофель 35%	64												
			Картофель 40%	66												
			Горох	10,1-**10**												
			Морковь	10-**8**												
			Лук репчатый	12-**10**												
			Масло сливочное	4												
261	Печень, тушенная в соусе	100\75	Печень говяжья	170-**141**	13,32	8,22	3,81	160	0,2	24,77	23,37	-	25,62	245,57	16,83	13,51
			Мука пшеничная	7												
			Масло сливочное	8												
			Сметана	17												
			Лук репчатый	16-**13**												
204	Макаронные изделия отварные с сыром	190	Макаронные изделия	60	11,5	13,5	29	285	0,07	0,19	0	0	22	57,8	19,7	1,17
			Масло сливочное	9,5												
			Сыр	9,5-**9**												
386	Молоко кипяченное	250	Молоко	264-**250**	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
ПР	Хлеб пшеничный	66	Хлеб пшеничный	66	5,53	0,7	33,81	163,6	0,07	-	-	0,91	0,33	60,9	23,1	0,77
ПР	Хлеб ржаной	42	Хлеб ржаной	42	2,52	0,49	22,23	103,4	0,045	-	-	0,4	10,35	47,7	8,88	1,39
	ИТОГО:	**1023**			**45,0**	**33,37**	**122**	**948**	**0,39**	**38,13**	**112**	**4,82**	**385,6**	**872,8**	**154,8**	**7,95**

День: 10 - пятница
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
51	Салат из свеклы с изюмом и курагой	60	Свекла	60-**44**	9,26	30,21	90,3	670	0,19	27,65	-	16,35	25,93	296,54	154,15	12,86
			Курага	3,4-**6**												
			Изюм	3,7-**6**												
			Масло растительное	4												
82	Борщ с капустой и картофелем	200\5	Картофель 20%	25-**16**	1,83	4,9	11,75	103,7	0,05	10,3	-	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
			Картофель 25%	22												
			Картофель 30%	23												
			Картофель 35%	25												
			Картофель 40%	26												
			Капуста	20-**16**												
			Свекла	40-**32**												
			Лук репчатый	12-**10**												
			Морковь	10-**8**												
			Масло сливочное	4												
			Томатная паста	6												
			Сахар	2												
			Сметана	5												
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 сливочное	1												
			Мука пшеничная	2,5												
			Томатная паста	5												
303	Каша гречневая вязкая	100\7	Крупа гречневая	25	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42
			Масло сливочное	7												
386	Напиток к\м	175	Напиток к\м	180-**175**	6,09	6,09	10,0	101,9	0,08	2,73	42	-	252	189	29,4	0,21
ПР	Хлеб пшеничный	66	Хлеб пшеничный	66	5,53	0,7	33,81	163,6	0,07	-	-	0,91	0,33	60,9	23,1	0,77
ПР	Хлеб ржаной	42	Хлеб ржаной	42	2,52	0,49	22,23	103,4	0,045	-	-	0,4	10,35	47,7	8,88	1,39

Наименование сборника рецептур:
Сборник рецептур 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	30,28	24,91	151	958,3	0,54	61,98	6,59	4,45	179	532,4	152,5	10,69
День 2	48,92	51,44	149,8	1629	0,495	17,39	131,2	12,88	419,5	761,5	171,1	89,83
День 3	82,88	37,9	129,4	1061	0,82	83,62	50,0	9,89	148,9	524,2	201,2	13,17
День 4	52,24	46,32	169,9	1962	0,31	82,18	116,5	2,79	757,9	811,9	130,6	5,0
День 5	82,8	129,1	188,2	1014	0,99	87,52	126,3	6,44	489,2	740,1	200,4	22,1
День 6	48,51	72,63	137,0	1355	0,66	18,63	107,8	9,88	447,4	843,2	179,3	7,84
День 7	28,4	27,3	143,1	931,8	0,96	56,94	89,6	6,56	363,3	519,6	168,5	6,22
День 8	76,98	108,3	192,3	924,4	0,92	118,5	45,1	6,48	286,9	552,3	153,8	9,13
День 9	45,0	33,37	122	948	0,39	38,13	112	4,82	385,6	872,8	154,8	7,95
День10	53	90	283,6	934,4	0,79	100,6	110,2	36,59	421,5	582,2	174,2	25,14
Итого:	**546,6**	**617,9**	**1666,3**	**11749**	**10,4**	**665,5**	**844,8**	**100,8**	**3888**	**7882,2**	**1649,3**	**195,5**

НА ОСНОВАНИИ

Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения

санитарно-эпидемиологических правил и норм

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

и МР к организации общественного питания населения

МР 2.3.6 0233-21

ПРИЛОЖЕНИЕ

К ПРИМЕРНОМУ
цикличному меню одноразового питания
учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях
льготные категории детей
(дети инвалиды и дети из многодетных семей)
(обед)

2022г.

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)			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
321	Капуста тушеная	50	Капуста свежая	71-**57**	1,03	1,6	1,6	45,7	0,05	3,42	-	0,02	4,99	5,66	3,1	0,09
			Масло сливочное	2												
			Морковь	1,5-**1**												
			Лук репчатый	2,5-**2**												
			Томат пюре	3												
			Мука пшеничная	0,6												
			Сахар	1,5												

День: 3 - среда
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)			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
321	Капуста тушеная	50	Капуста свежая	71-**57**	1,03	1,6	1,6	45,7	0,05	3,42	-	0,02	4,99	5,66	3,1	0,09
			Масло сливочное	2												
			Морковь	1,5-**1**												
			Лук репчатый	2,5-**2**												
			Томат пюре	3												
			Мука пшеничная	0,6												
			Сахар	1,5												

День: 5 - пятница
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)			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
320	Морковь, тушенная с яблоками и курагой	60	Морковь	64-**51**	0,84	1,69	13,8	79,9	0,02	1,81	5,8	0,83	26,8	41,1	35,3	0,83
			Яблоки	9-**6**												
			Курага	5,3-**6**												
			Сахар	1,5												
			Масло сливочное	3												

День: 6 – понедельник
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)			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
321	Капуста тушеная	50	Капуста свежая	71-**57**	1,03	1,6	1,6	45,7	0,05	3,42	-	0,02	4,99	5,66	3,1	0,09
			Масло сливочное	2												
			Морковь	1,5-**1**												
			Лук репчатый	2,5-**2**												
			Томат пюре	3												
			Мука пшеничная	0,6												
			Сахар	1,5												

День: 7 – вторник
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)			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
320	Морковь, тушенная с яблоками и курагой	60	Морковь	64-**51**	0,84	1,69	13,8	79,9	0,02	1,81	5,8	0,83	26,8	41,1	35,3	0,83
			Яблоки	9-**6**												
			Курага	5,3-**6**												
			Сахар	1,5												
			Масло сливочное	3												

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)			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
321	Капуста тушеная	50	Капуста свежая	71-**57**	1,03	1,6	1,6	45,7	0,05	3,42	-	0,02	4,99	5,66	3,1	0,09
			Масло сливочное	2												
			Морковь	1,5-**1**												
			Лук репчатый	2,5-**2**												
			Томат пюре	3												
			Мука пшеничная	0,6												
			Сахар	1,5												