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

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

ОСНОВНОЕ

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

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
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\10	Молоко	125	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	7,5												
			Масло сливочное	10												
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30\5\20	Сыр российский	21-**20**	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	3	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												
	ИТОГО:	**705**			**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: 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	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	150	Картофель 20%	164-**131**	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)	225	Кефир	233-**225**	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
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
	ИТОГО:	**662**			**30,73**	**31,98**	**78,84**	**862,6**	**0,4**	**26,82**	**60,2**	**0,79**	**326,68**	**454**	**106,16**	**4,84**

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	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
261	Печень, тушенная в соусе	65\65	Печень говяжья	122-**100**	17,31	10,69	4,95	208	0,26	32,2	30,38	-	33,3	319,24	21,88	17,56
			Мука пшеничная	9												
			Масло растительное	7												
			Сметана	12												
			Лук репчатый	16-**13**												
303	Каша гречневая вязкая	150\7	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	7												
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	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:	**657**			**23,55**	**48,13**	**91,79**	**895,5**	**0,5**	**57,05**	**90**	**2,25**	**266,2**	**470,8**	**126,42**	**6,86**

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
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	80	Треска	112-**98**	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	150\7	Картофель 20%	194-**155**	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	7												
378	Чай с молоком	150\50\15	Чай	2,5	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**												
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:	**612**			**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: 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	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	10												
			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
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
	ИТОГО:	**630**			**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: 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
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	350\10	Молоко	280	20,3	32,0	92,0	742,3	0,43	2,35	134,3	2,1	366,5	575,7	173,5	4,2
			Вермишель	50												
			Сахар	8												
			Масло сливочное	10												
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30\5\20	Сыр	21-**20**	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												
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												
	ИТОГО:	**805**			**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: 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	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	80\55	Куры 1 кат (потраш)	135-**132**	22,13	18,0	4,84	270	0,07	0,58	50,16	0	49,2	128,26	23,44	1,08
			Лук репчатый	12,5-**11**												
			Масло растительное	1												
			Мука пшеничная	2,5												
			Томатная паста	5												
			Сметана	5												
303	Каша пшеничная вязкая	150\7	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	7												
378	Чай с молоком	200\50\15	Чай	2,5	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**												
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:	**667**			**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: 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
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-**30**												
			Крупа манная	16												
			Сахар	6												
			Яйца	1\5-**8**												
			Масло растительное	8												
			Мука пшеничная	8												
			Сметана	8												
			Молоко сгущенное	20												
386	Кефир (простокваша)	225	Кефир	233-**225**	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
ПР	Печенье	37	Печенье	37	0,27	0	0,34	135,5	0	0	0	0	11,25	5,54	2,86	0,5
	ИТОГО:	**735**			**38,1**	**35,08**	**105,9**	**890**	**0,25**	**12,43**	**201,6**	**0,57**	**608,3**	**640,64**	**93,87**	**5,04**

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	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	80	Треска	112-**98**	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	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	1												
349	Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	20	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	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:	**520**			**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: 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
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
664	Зразы рубленые	90	Говядина 1 кат	63-**46**	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	10												
			Молоко	13												
			Мука пшеничная	6												
			Масло растительное	8												
			Лук репчатый	31-**26**												
			Яйца	1/4-**10**												
			Зелень	3-**2**												
310	Картофель отварной	100\5	Картофель 20%	129-**103**	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	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	1												
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	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:	**615**			**28,71**	**29,05**	**107,4**	**804,9**	**1,17**	**17,11**	**20,2**	**0,92**	**97,73**	**431,8**	**108,43**	**9,44**
	СРЕДНИЙ ВЕС БЛЮД:	**660**														

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	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**