«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
дети сироты, оставшиеся без попечения родителей
(завтрак)

2022г.

День: 1 - понедельник
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: СИРОТЫ 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
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 сливочное	13												
			Мука пшеничная	6												
182	Каша рисовая молочная вязкая	250\5	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	5												
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	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	20												
338	Фрукты свежие	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:	**900**			**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 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	80	Огурцы консервированные	145-**80**	1,09	2,73	5,42	50,7	0,014	14,36	0	0,084	20,97	23,77	13,02	0,4
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	35	Печенье	35	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	47	Хлеб ржаной	47	2,13	1,7	20,14	102,6	0,038	-	-	1,34	50,25	40,28	9,5	1,17
	ИТОГО:	**797**			**27,89**	**27,38**	**84,96**	**850,2**	**0,62**	**30,93**	**40**	**2,8**	**326,71**	**403,84**	**97,66**	**3,98**

День: 3 - среда
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: СИРОТЫ 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	80	Огурцы консервированные	145-**80**	1,09	2,73	5,42	50,7	0,014	14,36	0	0,084	20,97	23,77	13,02	0,4
261	Печень, тушенная в соусе	70\75	Печень говяжья	122-**100**	19,97	12,33	5,71	240	0,3	37,2	35,05	-	38,42	368,3	25,25	20,26
			Мука пшеничная	10												
			Масло растительное	9												
			Сметана	18												
			Лук репчатый	18-**15**												
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												
289	Сок фруктовый	220	Сок	220	1,1	0,22	22,2	95,3	0,22	4,4	0	0,22	15,4	15,4	8,8	3,08
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	47	Хлеб ржаной	47	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	1,5												
			Курага	13												
	ИТОГО:	**829**			**38,08**	**52,39**	**118,8**	**906,9**	**0,42**	**27,37**	**90**	**2,68**	**282,5**	**562,4**	**132**	**6,33**

День: 4 - четверг
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: СИРОТЫ 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	80	Огурцы консервированные	145-**80**	1,09	2,73	5,42	50,7	0,014	14,36	0	0,084	20,97	23,77	13,02	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												
378	Чай с молоком	150\50\ 22,5	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	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	47	Хлеб ржаной	47	2,13	1,7	20,14	102,6	0,038	-	-	1,34	50,25	40,28	9,5	1,17
	ИТОГО:	**686,5**			**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 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	80	Огурцы консервированные	145-**80**	1,09	2,73	5,42	50,7	0,014	14,36	0	0,084	20,97	23,77	13,02	0,4
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	7,5												
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	47	Хлеб ржаной	47	2,13	1,7	20,14	102,6	0,038	-	-	1,34	50,25	40,28	9,5	1,17
	ИТОГО:	**747**			**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 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
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												
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	20												
338	Фрукты свежие	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:	**902**			**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 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	80	Огурцы консервированные	145-**80**	1,09	2,73	5,42	50,7	0,014	14,36	0	0,084	20,97	23,77	13,02	0,4
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 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	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	47	Хлеб ржаной	47	2,13	1,7	20,14	102,6	0,038	-	-	1,34	50,25	40,28	9,5	1,17
	ИТОГО:	**759**			**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: 8 - среда
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: СИРОТЫ 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
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	244\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	17,6-**17**												
			Крупа манная	19												
			Сахар	19												
			Яйца	1\3-**14**												
			Масло сливочное	9												
			Мука пшеничная	9												
			Сметана	9												
			Молоко сгущенное	20												
378	Чай с молоком	150\50\ 22,5	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	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	47	Хлеб ржаной	47	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	Фрукты 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:	**963,5**			**47,38**	**55,5**	**139,5**	**1263**	**6,34**	**14,82**	**248,1**	**3,84**	**929,3**	**816,11**	**152,87**	**6,36**

День: 9 - четверг
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: СИРОТЫ 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	80	Огурцы консервированные	145-**80**	1,09	2,73	5,42	50,7	0,014	14,36	0	0,084	20,97	23,77	13,02	0,4
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	1,02	1,6	6,81
			Картофель 25%	58												
			Картофель 30%	62												
			Картофель 35%	67												
			Картофель 40%	73												
			Молоко	8												
			Масло сливочное	1,5												
321	Капуста тушеная	200	Капуста свежая	285-**231**	4,08	6,4	27,25	183	0,2	13,8	0	0,08	19,98	4,08	6,4	27,25
			Масло сливочное	6,5												
			Морковь	5-**4**												
			Лук репчатый	10,5-**8**												
			Томатное пюре	12												
			Мука пшеничная	2,5												
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	20												
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	47	Хлеб ржаной	47	2,13	1,7	20,14	102,6	0,038	-	-	1,34	50,25	40,28	9,5	1,17
	ИТОГО:	**762**			**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: 10 - пятница
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: СИРОТЫ 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	80	Огурцы консервированные	145-**80**	1,09	2,73	5,42	50,7	0,014	14,36	0	0,084	20,97	23,77	13,02	0,4
632	Гуляш из говядины	60\75	Говядина 1 кат	128-**95**	15,2	23,1	5,12	290	0,05	0,74	32,8	3,59	43,32	171,15	22,45	2,4
			Лук	18-**15**												
			Мука пшеничная	4												
			Масло сливочное	5												
			Томат пюре	12												
310	Картофель отварной	200\7	Картофель 20%	258-**207**	20,96	6,06	60,2	137,7	0,1	0,96	-	0,36	44,8	229,2	20,96	6,06
			Картофель 25%	267												
			Картофель 30%	295												
			Картофель 35%	320												
			Картофель 40%	346												
			Масло сливочное	7												
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 растительное	2												
			Морковь	1,2-**1**												
			Лук репчатый	2,4-**2**												
			Томатное пюре	3												
			Мука пшеничная	1												
289	Сок фруктовый	220	Сок	220	1,1	0,22	22,2	95,3	0,22	4,4	0	0,22	15,4	15,4	8,8	3,08
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	47	Хлеб ржаной	47	2,13	1,7	20,14	102,6	0,038	-	-	1,34	50,25	40,28	9,5	1,17
	ИТОГО:	**809**			**34,13**	**38**	**152,7**	**1085**	**0,56**	**17,09**	**45,58**	**6,31**	**134,72**	**485,1**	**118,95**	**10,2**
	СРЕДНИЙ ВЕС БЛЮД:	**815**														

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	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**