

СОГЛАСОВАНО

_____ Н.Н.Тебелев

Главный специалист-эксперт ТОУ Роспотребнадзора
по Нижегородской области, в городском округе
Семеновский, Варнавинском, Воскресенском,
Краснобаковском районах

Утверждаю:

Начальник Управления образования
администрации

Воскресенского муниципального района

_____ В.А.Сычев

17.08.2020г

**Примерное циклическое двенадцатидневное меню
одноразового горячего питания для организации питания детей
7-11 лет, 11-18 лет
на 2020-2021 учебный год**

Неделя :первая

Возрастная категория: 7-11 лет, 11-18 лет

№ рец.	Наименование, 1 Д Е Н Ь	Выход блюд,г		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет								
ЗАВТРАК																			
182	Каша рисовая молочная	200	250	2,32	7,84	3,96	13,54	28,97	67,91	161,0	227,48	0,10	2,60	20,0	3,0	4,7	50,6	16,4	0,36
382	Какао с молоком	200	200	1,9	1,9	1,7	1,7	25,0	25,0	21,57	121,57	0,04	1,3	0,01	0,05	122	90,0	14,0	0,56
	Хлеб пшеничный	30	50	2,73	4,55	1,0	1,6	14,8	24,6	79,2	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО			6,95	14,29	6,66	16,84	68,77	117,51	261,77	481,05	0,25	3,9	20,01	4,15	14,7	205,6	44,4	2,02

№ рец.	Наименование, 2 Д Е Н Ь	Выход блюд,г		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет								
ЗАВТРАК																			
223	Запеканка из творога	180/15	200/30	30,93	34,36	41,6	46,2	36,0	40,0	599,4	666,0	0,09	0,74	0,33	0,5	226,4	344,91	48,02	0,84
376	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,057	0,057	15,1	15,1	61,3	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	ИТОГО			31,13	34,56	41,65	46,25	51,1	55,1	660,7	727,3	0,09	0,74	0,33	2,6	232,4	344,91	48,02	1,24

№ рец.	Наименование, 3 Д Е Н Ь	Выход блюд,г		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет								
ЗАВТРАК																			
281	Котлета мясная запеченая	80	100	12,44	15,55	9,24	11,55	12,56	15,7	183,0	228,75	0,1	0,15	28,75	0,18	43,75	116,38	32,13	1,5
312	Картофельное пюре	150/10	200/10	3,20	4,26	3,96	8,08	27,83	31,06	151,0	213,94	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,057	0,057	15,1	15,1	61,3	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	30	50	2,73	4,55	1,0	1,16	14,8	24,6	79,2	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО			18,57	24,56	14,25	20,84	70,29	86,46	747,5	635,99	0,37	21,58	28,87	3,52	115,31	284,97	88,32	4,58

№ рец.	Наименование, 4 Д Е Н Ь	Выход блюд,г		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет								
ЗАВТРАК																			
245	Рыба припущенная	80	100	14,03	17,54	1,9	2,38	0,25	0,31	74,0	92,5	0,35	0,09	7,5	35,16	16,8	172,0	13,0	0,71
679	Рис отварной	150/10	180/10	3,89	4,55	5,09	5,96	40,28	47,12	225,18	263,46	0,0	0,09	0,03	6,38	101,91	33,46	0,69	0,00
76	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,057	0,057	15,1	15,1	61,3	61,3	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	30	50	2,73	4,55	1,0	1,16	14,8	24,6	79,2	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	итого			20,85	26,84	8,04	9,55	70,43	87,13	439,68	549,26	0,46	0,18	9,63	48,64	138,71	270,46	27,69	2,21

№ рец.	Наименование, 5 Д Е Н Ь	Выход блюд,г		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет								
ЗАВТРАК																			
182	Каша пшеничная молочная	200/10	250/12	4,67	7,84	4,86	13,54	25,83	67,91	166,0	227,48	0,11	0,0	20,0	0,30	9,4	111,1	73,5	2,49
382	Какао с молоком	200	200	3,8	3,8	3,4	3,4	50,0	50,0	243,14	243,14	0,04	1,3	0,01	0,05	122	90,0	14,0	0,56
	Хлеб пшеничный	30	50	2,73	4,55	1,0	1,16	14,8	24,6	79,2	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО			11,2	16,19	9,26	18,10	90,63	142,51	488,34	602,62	0,26	1,3	20,01	1,45	141,4	266,1	101,5	4,15

№ рец.	Наименование, 6 Д Е Н Ь	Выход блюд,г		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет								
ЗАВТРАК																			
243	Сосиска отварная	80	100	8,32	10,4	16,0	20,0	16,96	21,2	179,2	224,0	0,03	0,00	0,00	0,11	24,0	159,0	20,0	1,8
689	Каша гречневая рассыпчатая	180/10	200/10	10,48	11,24	6,52	7,23	54,0	56,29	316,57	342,19	0,01	0,00	0,09	0,05	27,22	245,12	16,26	5,53
376	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,057	0,057	15,1	15,1	61,3	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	30	50	2,73	4,55	1,0	1,6	14,8	24,6	79,2	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО			21,73	26,39	23,57	28,88	100,86	117,19	636,27	759,49	0,15	0,0	0,09	3,36	77,22	469,12	50,26	8,83

Неделя :вторая

Возрастная категория: 7-11 лет, 11-18 лет

№ рец.	Наименование, 7 Д Е Н Ь	Выход блюд,г		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет								
ЗАВТРАК																			
234	Котлета рыбная запеченая	80	100	9,28	11,6	7,89	9,87	4,8	6,0	131,34	164,13	0,09	0,04	0,05	0,07	32,7	147,53	23,0	0,66
679	Рис отварной	150/10	180/10	3,89	4,55	5,09	5,96	40,28	47,12	225,18	263,46	0,0	0,09	0,03	6,38	101,91	33,46	0,69	0,00
376	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,057	0,057	15,1	15,1	61,3	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	30	50	2,73	4,55	1,0	1,6	14,8	24,6	79,2	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО			16,1	20,9	14,6	17,48	74,98	92,82	497,02	62,89	0,2	1,3	18,1	9,65	160,61	245,99	37,69	2,16

№ рец.	Наименование, 8 Д Е Н Ь	Выход блюд,г		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет								
ЗАВТРАК																			
182	Каша пшениная молочная	200/10	250/12	4,67	7,84	4,86	13,54	25,83	67,91	166,0	227,48	0,11	0,0	20,0	0,30	9,4	111,1	73,5	2,49
376	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,057	0,057	15,1	15,1	61,3	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	30	50	2,73	4,55	1,0	1,6	14,8	24,6	79,2	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО			7,6	12,59	5,91	17,19	55,73	107,61	306,5	420,78	0,22	0,00	20,0	3,5	35,4	176,1	87,5	3,99

№ рец.	Наименование, 9 Д Е Н Ь	Выход блюд,г		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет								
ЗАВТРАК																			
3	Бутерброд с сыром	30/10/20	30/20/40	18,3	36,2	13,05	26,4	14,71	29,42	209,86	411,72	0	0,1	0	0	129,0	0	4,8	0,19
171	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	180/10/15	200/15/20	7,02	7,8	3,06	3,4	33,66	37,4	454,1	504,55	0,01	0	0,09	0,1	27,2	245,12	16,26	5,53
382	Какао с молоком	200	200	1,9	1,9	1,7	1,7	25,0	25,0	21,57	121,57	0,04	1,3	0,01	0,05	122	90,0	14,0	0,56
	Хлеб пшеничный	30	50	2,73	4,55	1,0	1,6	14,8	24,6	79,2	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО			29,95	50,45	18,81	33,1	88,17	116,42	764,73	1169,84	0,16	1,4	0,1	1,25	298,2	400,1	35,06	7,38

№ рец.	Наименование, 10 Д Е Н Ь	Выход блюд,г		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет								
ЗАВТРАК																			
290	Курица тушеная	80/80	100/100	17,65	22,06	14,58	18,23	64,7	85,88	221,0	276,25	0,06	0,03	53,75	0,76	68,13	166,13	25,38	2,03
679	Рис отварной	180	200	4,55	5,11	5,96	6,07	47,12	52,32	263,46	292,72	0,0	0,09	0,03	6,38	101,91	33,46	0,69	0,00
376	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,057	0,057	15,1	15,1	61,3	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	30	50	2,73	4,55	1,0	1,6	14,8	24,6	79,2	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО			23,13	31,92	21,59	25,95	141,72	177,9	624,96	762,27	0,17	0,12	53,78	10,34	196,04	264,59	40,07	3,53

№ рец.	Наименование, 11 Д Е Н Ь	Выход блюд,г		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет								
ЗАВТРАК																			
281	Котлета мясная запеченая	80	100	12,44	15,55	9,24	11,55	12,56	15,7	183,0	228,75	0,1	0,15	28,75	0,18	43,75	116,38	32,13	1,5
312	Картофельное пюре	150/10	200/10	3,20	4,26	3,96	8,08	27,83	31,06	151,0	213,94	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
376	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,057	0,057	15,1	15,1	61,3	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	30	50	2,73	4,55	1,0	1,6	14,8	24,6	79,2	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
ИТОГО				18,57	24,56	14,25	21,28	70,29	86,46	474,5	635,99	0,37	21,58	28,87	3,52	115,31	284,97	88,32	4,18

№ рец.	Наименование, 12 Д Е Н Ь	Выход блюд,г		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет								
ЗАВТРАК																			
243	Сосиска отварная	80	100	8,32	10,4	16,0	20,0	16,96	21,2	179,2	224,0	0,03	0,00	0,00	0,11	24,0	159,0	20,0	1,8
309	Макароны отварные	150/10	200/10	5,52	7,36	5,30	7,06	35,33	47,1	211,10	281,46	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
376	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,057	0,057	15,1	15,1	61,3	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	30	50	2,73	4,55	1,0	1,6	14,8	24,6	79,2	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
ИТОГО				16,77	22,51	22,35	28,71	82,19	108	530,8	698,76	0,3	21,43	0,12	3,45	95,56	327,59	76,19	4,48

Среднее 23,9 31,1 24,5 29,6 83,5 101,7 655,8 783,1

Исполнитель технолог В.В.Плеханова