СОГЛАСОВАНО
Директор _____

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Школьное питание»
_____ Голованов В.А.

Примерное цикличное десятидневное меню для обучающихся общеобразовательных школ Богородского района

на 2021-2022 учебный год по возрастным группам (с 12 до 18 лет) при одноразовом питании (завтраки)

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	1 день													
№ 337	Яйцо вареное	1 шт. /40 г	5,1	4,6	0,3	63,0	22	4,8	76,8	1,0	100,0	0,03	0,18	-
Таб. 4 стр. 247, 246	Каша манная жидкая с маслом или каша пшенная жидкая с маслом, или каша пшенная вязкая с маслом	200/10	3,15	8,61	21,0	181,1	8,53	5,51	27,69	0,32	26,25	0,04	0,01	-
№ 684, 685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58,0	11,11	1,44	2,78	0,31	-	-	0,005	0,05
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,0	11,5	16,5	43,5	1,0	-	0,08	0,03	-
№ 698	Кисломолочный продукт (йогурт или кефир или «Снежок», или ряженка и др.)	100-200	2,9	2,5	13,1	87,0	240,0	28,0	180,0	0,20	40,0	0,08	0,34	1,4
Прил № 9, 10, табл 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	**Суммарные объемы:**	**600**	**15,30**	**16,21**	**73,55**	**507,1**	**293,1**	**56,25**	**330,77**	**2,83**	**166,3**	**0,23**	**0,57**	**1,45**

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	II день													
№ 96, 97	Масло сливочное, сыр (порционно)	10 20	0,01 5,26	8,3 5,32	0,06 6,50	77,0 68,0	2,4 200,0	- 11	3 120	0,02 0,14	40 42	0,001 -	0,012 0,08	- 0,14
№ 362, 366	Пудинг или запеканка из творога (запеченные) со сгущенным молоком	200/30	27,22	21,34	29,26	418,0	233,0	37,6	338,2	2,38	154	0,01	0,46	2,66
№ 692	Кофейный напиток с молоком	200	1,44	1,55	20,4	103,0	125,8	14,0	90,0	0,13	20,0	0,04	0,16	1,30
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,0	11,5	16,5	43,5	1,0	-	0,08	0,03	-
Прил № 9, 10, табл 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	**Суммарные объемы:**	**660**	**38,33**	**37,01**	**93,27**	**844**	**596,7**	**92,6**	**611,2**	**6,97**	**256**	**0,16**	**0,76**	**19,10**

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	III день													
№ 101	Икра овощная)	70	1,4	6,3	0,0	67,2	12,71	9,23	15,95	0,43	-	0,02	0,02	3,87
№ 451	Бифштекс из говядины с маслом сливочным	75/5	12,72 0,005	11,52 4,15	12,8 0,03	160,8 38,5	35,0 1,2	25,7 -	133,1 1,5	1,20 0,01	23,0 20,0	0,08 -	0,13 0,06	0,12 -
№ 332	Макароны отварные	180	4,5	7,38	46,2	273,6	1,64	19,61	73,14	0,64	32,4	0,04	0,02	-
№ 661	Компот из свежих фруктов	200	0,2	-	35,8	142,0	14,48	3,6	4,4	0,94	-	0,01	0,01	1,72
стр. 619 таб.	Фрукты свежие	150	0,45	-	12,9	60,0	24,0	13,5	16,5	3,30	-	0,03	0,02	15,0
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,4	3,45	4,95	13,05	0,3	-	0,03	0,01	-
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	20,4	102,0	17,5	23,5	79,0	1,95	-	0,08	0,03	-
Прил № 9, 10, табл 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	**Суммарные объемы:**	**725**	**23,42**	**28,0**	**118,84**	**786,9**	**395,4**	**121,48**	**513,48**	**4,89**	**97,0**	**0,39**	**0,70**	**49,79**

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	IV день													
№ 494, 493, 600	Птица или голень или бедро запечённые с маслом сливочным или или тушеные в сметанном соусе	75/5 50/30	15,36 0,005 17,92	9,68 4,15 14,58	0,56 - 5,62	94,4 38,5 225	31,2 1,2 56,1	16,0 - 23,9	114,4 1,5 138,2	1,44 0,01 1,77	16,0 20,0 43,0	0,03 - 0,06	0,11 0,06 0,14	- 0,06 0,54
№ 511	Гречневая каша рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	284,4	17,78	163,0	244,7	5,47	25,20	0,25	0,13	-
№ 686	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	-	15,2	60,0	14,22	5,38	4,44	0,36	-	-	-	3,14
стр. 619 таб.	Фрукты свежие	150	0,45	-	12,9	60,0	24,0	13,5	16,5	3,30	-	0,03	0,02	15,0
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	82,6	8,05	11,55	30,45	0,70	-	0,06	0,02	-
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,05	20,4	102,0	17,5	23,5	79,0	1,95	-	0,08	0,03	-
Прил № 9, 10, табл 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	**Суммарные объемы:**	**772**	**38,78**	**30,64**	**122,70**	**881,2**	**150,36**	**250,06**	**529,24**	**13,98**	**68,2**	**0,50**	**0,36**	**22,55**

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	V день													
табл, стр 563, 564; Сб.р.б. Лапшиной 1994г	Помидоры или огурцы свежие или консервированные	70	0,63	-	2,73	59,5	14,36	14,53	26,86	0,69	-	0,05	0,02	16,67
№ 377	Рыба запеченная с маслом сливочным	100/5	13,87 0,005	9,39 4,15	16,21 0,03	209,1 38,5	69,73 1,2	44,67 -	239,3 1,5	1,61 0,01	46,67 20	0,12 -	0,15 0,06	4,08 -
№ 520	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	176,2	71,64	33,50	117,1	1,12	25,2	0,16	0,16	19,39
№ 698	Кисель плодово-ягодный	200	4,9	5,0	32,5	190,0	152,22	21,33	124,6	0,48	24,44	0,06	0,19	1,59
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	9,20	13,20	34,8	0,8	-	0,06	0,02	-
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6	14,0	18,8	63,2	1,56	-	0,07	0,03	-
Прил № 9, 10, табл 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	**Суммарные объемы:**	**635**	**28,35**	**27,44**	**114,1**	**849,3**	**332,35**	**146,03**	**607,36**	**6,27**	**116,31**	**0,52**	**0,63**	**41,73**

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	VI день													
№ 698	Кисломолочный продукт (йогурт или кефир или «Снежок» или ряженка и др.)	100/200	2,9	2,5	13,1	87,0	240,0	28,0	180,0	0,20	40,0	0,08	0,34	1,4
№ 337	Яйцо вареное	1шт/40г	5,1	4,6	0,3	63,0	22,0	4,8	76,8	1,0	100,0	0,03	0,18	-
№ 302, таб. 4, стр. 246, ТТК	Каша молочная вязкая «Дружба» или гречневая с маслом сливочным	200/10	6,0	9,4	31,0	230	12,27	98,0	148,1	3,31	26,67	0,15	0,08	-
№ 684	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58,0	11,11	1,44	2,78	0,31	-	-	0,005	0,05
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141,6	13,80	19,8	52,2	1,2	-	0,10	0,04	-
	Хлеб ржаной	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Прил № 9, 10, табл 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	**Суммарные объемы:**	**610**	**18,94**	**17,10**	**88,38**	**579,6**	**299,18**	**152,04**	**459,88**	**6,02**	**166,67**	**0,36**	**0,65**	**1,45**

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	VII день													
№ 97	Сыр порционно	20	3,83	3,83	4,88	60	132	5,25	75	0,15	39	-	0,05	0,11
№ 498	Котлеты или биточки или шницель рубленные из птицы или грудки куриной запеченые	100	28,71	11,8	0,91	226	46,67	34,27	177,47	1,6	30,67	0,11	0,17	0,16
№ 511	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	284,4	17,78	163	244,7	5,47	25,20	0,25	0,13	-
№ 692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0	125,8	14,0	90,0	0,13	20,0	0,04	0,16	1,30
стр. 619 таб.	Фрукты свежие	150	0,45	-	12,9	60,0	24,0	13,5	16,5	3,30	-	0,03	0,02	15,0
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	11,5	16,5	43,5	1,0	-	0,08	0,03	-
	Хлеб ржаной	10	0,5	0,1	4,25	20,4	3,5	4,7	15,8	0,39	-	0,02	0,01	-
Прил № 9, 10, табл 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	**Суммарные объемы:**	**665**	**44,07**	**37,18**	**106,11**	**911,6**	**678,30**	**100,45**	**704,4**	**6,27**	**233**	**0,28**	**0,82**	**16,96**

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	VIII день													
№ 96,97	Масло сливочное (порционно)	10	0,01	8,3	0,06	77,0	2,4	-	30,0	0,02	40,0	0,001	0,012	-
№ 437	Гуляш из говядины	50/50	13,9	6,5	4,0	132	24,33	22,67	103,5	0,96	13,33	0,03	0,09	0,5
№ 511, 330	Рис отварной	180	4,5	7,38	46,2	273,6	1,64	19,61	73,14	0,64	32,4	0,04	0,02	-
№ 686,684	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,3	-	15,2	60,0	14,22	5,38	4,44	0,36	-	-	-	3,14
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,8	6,9	9,9	26,1	0,6	-	0,05	0,02	-
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,05	20,4	102,0	17,5	23,5	79	1,95	-	0,08	0,03	-
Прил № 9, 10, табл 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	**Суммарные объемы:**	**557**	**18,53**	**36,62**	**70,65**	**695,7**	**132,34**	**87,62**	**341,2**	**5,22**	**180,6**	**0,27**	**0,32**	**13,48**

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	IX день													
№ 698	Кисломолочный продукт (йогурт или кефир или «Снежок» или ряженка и др)	100/ 200	2,9	2,5	13,1	87,0	240,0	28,0	180,0	0,20	40,0	0,08	0,34	1,4
№ 451	Биточки из говядины	75,/5	12,7 0,005	11,52 4,15	12,8 0,03	160,8 38,5	35 1,2	25,7 -	133,5 1,5	1,2 0,01	233 20	0,08 -	0,13 0,06	0,12 -
№ 516	Макароны отварные	180	6,30	7,38	42,30	234,6	5,83	25,34	44,6	1,33	25,2	0,06	0,02	-
№ 648	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	200	-	-	42,2	162,0	13,84	4,96	9,48	-	-	-	0,01	24,4
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,0	11,5	16,5	43,5	1,0	-	0,08	0,03	-
	Хлеб ржаной	50	2,50	0,05	20,4	102,0	17,5	23,5	79,0	1,95	-	0,08	0,03	-
Прил № 9, 10, табл 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	**Суммарные объемы:**	**780**	**29,55**	**16,93**	**146,15**	**835,6**	**313**	**120,97**	**460,08**	**5,44**	**78,53**	**0,33**	**0,52**	**26,30**

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	Х день													
Та. Стр. 563-564	Помидора или огурцы свежие	70	0,63	-	2,73	59,5	14,36	14,53	26,86	0,69	-	0,05	0,02	16,67
№ 374, 377	Рыба тушеная с овощами или рыба запеченная с маслом сливочным	150 или 100/5	23,52 12,60 0,005	8,16 8,36 4,15	5,04 9,98 0,03	192,0 165,0 38,5	62,7 54,63 1,2	31,95 28,63 -	219,9 196,0 15,0	1,14 1,06 0,01	69,0 56,25 20,0	0,09 0,09 -	0,12 0,11 0,06	0,38 0,18 -
№ 520	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	176,2	71,64	33,50	117,10	1,12	25,2	0,16	0,16	19,39
№ 639	Компот из кураги (горячий)	200	1,20	-	31,6	126,0	31,82	6,0	15,40	1,25	-	-	0,01	0,40
стр. 619 таб.	Фрукты свежие	150	0,45	-	12,9	60,0	24	13,5	16,5	3,30	-	0,03	0,02	15,0
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,0	11,5	16,5	43,5	1,0	-	0,08	0,03	-
	Хлеб ржаной	50	2,50	0,05	20,4	102,0	17,5	23,5	79,0	1,95	-	0,08	0,03	-
Прил № 9, 10, табл 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	**Суммарные объемы:**	**805**	**49,13**	**32,96**	**137,38**	**1011,9**	**287,70**	**162,81**	**718,35**	**11,26**	**170,45**	**0,55**	**0,56**	**39,22**

Выполнение энергетической ценности
(белков, жиров, углеводов, калорийности), микроэлементов, витаминов
при одноразовом питании детей (завтраки) по 10-ти дневному цикличному меню

Дни недели	**С 12 до 18 лет**				микроэлементы				витамины				Суммарные объемы
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг	гр
1 день	15,30	16,21	73,55	507,1	293,1	56,25	330,77	2,83	166,3	0,23	0,57	1,45	600
2 день	38,33	37,01	93,27	844	596,7	92,6	611,2	6,97	256,0	0,16	0,76	19,10	660
3 день	23,42	28,0	118,84	786,9	395,4	121,48	513,48	4,89	97,0	0,39	0,70	49,79	725
4 день	35,78	30,64	122,70	881,2	150,36	250,06	529,24	13,98	68,2	0,50	0,36	22,55	772
5 день	28,35	27,44	114,1	849,3	332,35	146,03	607,36	6,27	116,31	0,52	0,63	41,73	635
6 день	18,94	17,10	88,38	579,6	299,18	152,04	459,88	6,02	166,67	0,36	0,65	1,45	610
7 день	44,07	37,18	106,11	911,6	678,3	100,45	704,4	6,27	233	0,28	0,82	16,96	665
8 день	18,53	36,62	70,65	695,7	132,34	87,62	341,2	5,22	180,6	0,27	0,32	13,48	557
9 день	29,55	16,93	146,15	835,6	313,0	120,97	460,08	5,44	78,53	0,33	0,52	26,30	780
10 день	49,13	32,96	137,38	1011,9	287,70	162,81	718,35	11,26	170,45	0,55	0,56	39,22	805
Всего за 10 дней	**301,4**	**280,09**	**1071,13**	**7902,9**	**3478,43**	**1290,31**	**5275,96**	**69,15**	**1533,06**	**3,59**	**5,89**	**232,03**	**6809**
Среднее в день	**30,14**	**28,01**	**107,11**	**790,29**	**347,84**	**129,03**	**527,60**	**6,92**	**153,31**	**0,36**	**0,59**	**23,20**	**680,9**

Инженер-технолог
Н.А. Таланина