

УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления торговли и
бытового обслуживания населения
администрации муниципального
образования город Краснодар



И.А. Косинкова

СОГЛАСОВАНО
Руководителю Управления
Роспотребнадзора
по Краснодарскому краю



В.И. Клиндухову

ООО «ВИКТОРИЯ -96»

**Примерное циклическое меню
Завтраков для детей с 11 лет и старше**

**МБОУ СОШ № 41,55,14,53
МБОУ гимназии № № 33,54**

**КОПИЯ
ВЕРНА**

Дьяченко Л.Е.

2020 - 21 учебный год

Краснодар

День : понедельник

Неделя : первая

Возрастная категория : с 11 лет и старше

Наименования блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Запеканка из творога сгущен	75/10	13,9	4,0	16,3	158,8	0,05	0,35	19,2	0	113,2	159,4	20,9	0,4
Сосиски отварные	55	5,2	10	0,4	112	0,02	0	0	-	12	70	8	0,9
Каша гречневая с маслом	100	3,0	7,2	14,6	101	0,08	0	0	0	12	72	49	1,6
Икра из кабачков(промыш)	50	0,6	4,5	3,9	60	0,01	3,5	0	0	21	19	7	0,4
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,0	59,0	0,04	0	0	0	8	31	12	0,7
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	10	50	0,05	0	0	0	12	39	13	1,0
Итого		26,6	26,3	71,2	596,8	0,25	3,85	19,2	0	190,2	398,4	115,9	5,8

День: вторник

Неделя : первая

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Наименования блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Овощи свежие	30/30	0,6	0,1	1,7	10,2	0,03	9,6	0	0	9,3	16,8	10,2	0,4
Котлеты рубленые из птицы	100	15,2	13,6	13,5	238	0,08	0,2	20	0	44	96	26	2,2
Рис припущенный с маслом	150	3,6	6	37	221	0,03	0	0	0	15	77	27	0,6
Хлеб пшеничный\ржаной	25/25	3,7	0,6	22	109	0,09	0	0	0	20	70	25	1,7
Компот из свежих плодов	200	0,4	0,2	27,6	114	0,02	2,4	0	0	22	12	12	0,2
Фрукты	120	0,5	0	11,8	46	0,04	19,2	0,04	0	19,2	13,2	11	0,7
Итого		24	20,5	113,6	738,2	0,29	31,4	20,04	0	129,5	285	111,2	5,8

День: среда
Неделя : первая

Наименования блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Свекла отварная с яблок	100	1,3	3,9	10,7	84	0,03	1,2	10	0	29	33	15	1,6
Гуляш из говядины	50/50	16,8	14,3	3,9	212	0,06	0	0	0	19,0	172	18	2,3
Каша пшеничная	150	6,1	9,3	38,2	268,5	0,12	1,5	0	0	33	148,5	36	2,6
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,0	59,0	0,04	0	0	0	8	31	12	0,7
Хлеб ржано- пшеничный	25	1,7	0,3	10	50	0,05	0	0	0	12	39	13	1,0
ИТОГО		28,1	28,1	88,8	729,5	0,3	2,7	10	0	113	431,5	100	9,0

День: четверг
Неделя : первая

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Наименования блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Салат из свежей капусты	100	2,6	5,0	3,1	69	0,04	15,9	60	0	46	55	15	0,8
Тефтели из говядины	80	12,7	15	12,1	235	0,03	0,7	0	0	18	86	15	0,6
Пюре картофельное с маслом	150	3,2	6,8	22	164	0,2	5,6	4,5	0	40	30	84	1,5
Кисель плодово-ягодный, витаминиз	200	0	0	19,3	95	0,01	30	0,2	35	12	8	9	1,0
Хлеб пшеничный\ржаной	25/25	3,7	0,6	22	109	0,09	0	0	0	20	70	25	1,7
Фрукты	120	0,5	0	11,8	46	0,04	19,2	0,04	0	19,2	13,2	11	0,7
ИТОГО		22,7	27,4	90,3	718	0,41	71,4	66,54	35	155,2	262,2	159	6,3

День: пятница

Неделя : первая

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Наименования блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Овощи свежие	30/30	0,6	0,1	1,7	10,2	0,03	9,6	0	0	9,3	16,8	10,2	0,4
Поджарка , из филе цыплёнка	75/25	5,5	7,1	9,6	125	0,06	4,0	20	0	27	106	27	0,9
Макароны отварные с маслом	150	6,2	0,6	28,5	147	0,04	0	0	0	7	24	6	0,6
Компот из свежих плодов	200	0,4	0,2	27,6	114	0,02	2,4	0	0	22	12	12	0,2
Хлеб пшеничный	35	2,5	0,4	16,9	82,6	0,6	0	0	0	8	31	12	0,7
Хлеб ржано- пшеничный	25	1,7	0,3	10	50	0,05	0	0	0	12	39	13	1,0
ИТОГО		16,9	8,7	94,3	528,8	0,8	16,0	20	0	85,3	228,8	80,2	3,8

День: суббота

Неделя : первая

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Наименования блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Овощи свежие	50/50	0,9	0,1	1,7	19	0,04	1,75	0	18	15,5	28	17	0,7
Котлеты рубленые из говядины	100	14,2	11,4	13,0	213	0,08	0	0	0	21	129	26	1,5
Каша пшеничная с маслом	150	6,1	9,3	38,2	268,5	0,12	1,5	0	0	33	148,5	36	2,6
Кефир 2,5 % жирности	200	5,8	5,0	8,0	106	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
Хлеб пшеничный	35	2,5	0,4	16,9	82,6	0,6	0	0	0	8	31	12	0,7
Хлеб ржано- пшеничный	35	2,0	0,4	13,9	70,4	0,06	0	0	0	16,5	55	17,2	1,4
ИТОГО		31,5	26,6	91,7	759,5	0,98	4,65	40	18	334	571,5	136,2	7,1

День : понедельник

Неделя : вторая

Наименования блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Запеканка из творога со сгущёнкой	75/10	13,9	4,0	16,3	158,8	0,05	0,35	19,2	0	113,2	159,4	20,9	0,4
Сосиски отварные	55	5,2	10	0,4	112	0,02	0	0	-	12	70	8	0,9
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	11,0	21,4	151,5	0,12	0	0	0	15	108	73,5	2,4
Икра из кабачков (промышлен)	75	1,4	6,7	5,8	89	0,02	5,3	0	0	32	28	11,5	0,6
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,0	59,0	0,04	0	0	0	8	31	12	0,7
Хлеб ржано- пшеничный	25	1,7	0,3	10	50	0,05	0	0	0	12	39	13	1,0
ИТОГО		28,9	32,3	79,9	676,3	0,3	5,65	19,2	0	204,2	443,4	144,9	6,8

День: вторник

Неделя : вторая

Наименования блюда	Выход порци	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119	0,03	6,6	0	0	39	59	18	6,6
Котлеты рубленые из птицы	100	15,2	13,6	13,5	238	0,08	0,2	20	0	44	96	26	2,2
Рис припущенный с маслом	150	3,6	6	37	221	0,03	0	0	0	15	77	27	0,6
Цикорий растворимый с молоком ,витаминизир	200	4,0	4,2	23,3	147	330	15,4	220	0	220	220	88	3,08
Хлеб пшеничный\ржаной	25/25	3,7	0,6	22	109	0,09	0	0	0	20	70	25	1,7
Фрукты	120	0,5	0	11,8	46	0,04	19,2	0,04	0	19,2	13,2	11	0,7
ИТОГО		29,3	31,2	119,3	880	330,27	28,4	240,04	0	357,2	535,2	195	14,88

День : среда
Неделя : вторая

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Наименования блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Салат из свежей капусты	100	2,6	5,0	3,1	69	0,04	15,9	60	0	46	55	15	0,8
Поджарка из говядины	50/15	16,2	8,8	2,6	154	0,07	1,4	0	0	20	170	20	1,9
Каша пшённая с маслом	150	4,2	5,1	25,2	163,5	0,12	0	0	0	21	84	32	1,1
Компот из свежих плодов	200	0,4	0,2	27,6	114	0,02	2,4	0	0	22	12	12	0,2
Хлеб пшеничный	35	2,5	0,4	16,9	82,6	0,6	0	0	0	8	31	12	0,7
Хлеб ржано- пшеничный	25	1,7	0,3	10	50	0,05	0	0	0	12	39	13	1,0
Фрукты	120	0,5	0	11,8	46	0,04	19,2	0,04	0	19,2	13,2	11	0,7
Итого		28,1	19,8	97,2	679,1	0,94	38,9	60,04	0	148,2	404,2	519,2	6,4

День : четверг :
Неделя: вторая

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Наименования блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Овощи свежие	30/30	0,6	0,1	1,7	10,2	0,03	9,6	0	0	9,3	16,8	10,2	0,4
Рыба жареная	100	16	5,1	3,1	123	0,09	0,8	10	0	34	168	25	0,7
Пюре картофельное с маслом	150	3,2	6,8	22	163,9	0,2	5,6	4,5	0	40	30	84	1,5
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
Хлеб пшеничный\ржаной	25/25	3,7	0,6	22	109	0,09	0	0	0	20	70	25	1,7
Кондитерские изделия	50	1,4	1,7	38,7	177	0,02	0	1	0	8	18	5	0,75
ИТОГО		25,1	14,3	101,5	639,1	0,43	16,0	15,5	0	123,3	310,8	155,2	5,85

День: пятница
Неделя : вторая

Наименования блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Салат из моркови с яблоками	100	1,3	2,0	10,7	67	0,06	4,3	20	0	32	53	34	0,6
Омлет фаршированный ветчиной	135/5	15,3	29	2,7	335	0,14	0	0,28	0	86	249	20	2,6
Сыр сливочный «Хохланд»	17,5	0,8	4,7	1,8	53	0,01	0,2	17,5	0	60	93	4	0,2
Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
Хлеб пшеничный	35	2,5	0,4	16,9	82,6	0,6	0	0	0	8	31	12	0,7
Хлеб ржано- пшеничный	35	2,0	0,4	13,9	70,4	0,06	0	0	0	16,5	55	17,2	1,4
Фрукты	150	0,6	0	14,8	57,5	0,05	24	0,05	0	24	17	14	0,9
ИТОГО		22,7	36,5	74,4	721,5	0,92	30,7	37,83	0	242,5	506	107,2	7,2

День: суббота
Неделя : вторая

Возрастная категория : с 11 лет и старше

	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Масло сливочное 72,5 % жирн	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	40	0	2	3	0	0
Сыр Российский 50 % жирности	30	9,1	9,1	0	120,4	0,01	0,3	80,5	0	340	224	15,8	0,4
Каша рисовая молочная с маслом	250/10	5,3	11,7	30,9	259	0,05	0	0	0	26	133	47	1,0
Хлеб пшеничный\ржаной	25/25	3,7	0,6	22	109	0,09	0	0	0	20	70	25	1,7
Булочка сдобная с изюмом	50	4,5	4,7	27	170	0,14	0	0	0	30	63	21	1,0
Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,4	92	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,8
Фрукты	120	0,5	0	11,8	46	0,04	19,2	0,04	0	19,2	13,2	11	0,7
ИТОГО		24,2	33,5	112,2	862,4	0,35	23,5	120,7	0	451,2	520,2	127,8	7,6

Таблица

Выполнение норм питания в соответствии Сан ПиН 2.4.5.- 2409-08

с 11 и старше 20 %

Наименование продуктов	Нормы на одного ребенка в день (гр.)	Фактическое выполнение (гр)	Выполнение норм питания после замены продуктов по таблице взаимозаменяемости
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	36	36	36
Хлеб пшеничный	60	60	60
Мука пшеничная	4	4	4
Крупа, бобовые	10	10	10
Макаронные изделия	4	4	4
Картофель	37,6	37,6	37,6
Овощи свежие, зелень	64	64	64
Фрукты(плоды) свежие	37	37	37
Фрукты(плоды) сухие, в т.ч. шиповник	4	4	4
Соки плодоовощные , напитки витаминизированные	40	40	40
Мясо жилованное	15,6	15,6	15,6
Филе цыпленка	10,6	10,6	10,6
Рыба - филе	15,4	15,4	15,4
Колбасные изделия	3,92	3,92	3,92
Молоко (массовая доля жира2,5%, 3,2%)	60	60	60

Кисломолочные(массовая доля жира 2,5%, 3,2 %)	36	36	36
Творог(массовая доля жира не более 9%)	12	12	12
Сыр	2,4	2,4	2,4
Сметана(массовая доля жира не более 15%)	2	2	2
Масло сливочное	7	7	7
Масло растительное	3,6	3,6	3,6
Яйцо диетическое	8	8	8
Сахар	9	9	9
Кондитерские изделия	3	3	3
Чай	0,08	0,08	0,08
Какао	0,24	0,24	0,24
Дрожжи	0,4	0,4	0,4
Соль	1,4	1,4	1,4

Витаминизация третьих блюд производится ежедневно.

Используемая литература:

**В.Т. Лапшина Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждений ;
Издательство «Хлебпродинформ », 2004 года**

Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания, И.М. Скурихин, В.А. Тутельян, ООО «ДеЛи принт » , 2008 года.

