

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Средняя школа № 18
с крымско-татарским языком обучения

города Евпатории Республики Крым



Р.Ю.Адживилева

2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУП «ЕВПАТОРИЯ-КРЫМ-КУРОРТ»



С.В.Павицкая

2024г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОДНОРАЗОВОГО ПИТАНИЯ (ОБЕД) УЧАЩИХСЯ 7-11
ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.

(ВТОРАЯ СМЕНА)

2024

День :Понедельник 7-11 лет (смена обучения 2)

неделя: Первая

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	обед													
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
106	Суп с рыбными фрикад.	225	10,1	9,9	15,7	192,9	0,14	8,25	18	1,05	37,9	210,8	55,2	1,5
262	Сердце в соусе	90	11,8	8,2	2,5	136,8	-	-	-	0,2	11,1	34,8	4,4	0,4
302	Каша гречневая рассып	150	1,1	3,6	35,3	143	0,29	-	-	-	20,7	199,3	132,6	7,1
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	25	2,0	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:	750	28,7	22,7	124,7	694	21,3	17,7	18	1,95	98,1	555,3	313,8	11,3

День: Вторник 7-11 лет (смена обучения 2)

Неделя: Первая

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
	обед													
71	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
84	Борщ с фасолью и сметаной т/о	205	2,1	5,8	14,1	218	0,06	12,3	-	2,8	41,3	63,6	31,4	1,4
278	Тефтели мясные с соусом	90	7,5	4,5	17,1	140,2	0,06	0,06	11	-	21,7	76,9	15,2	0,8
204	Макароны с маслом	150	3,6	8,2	17,7	174,1	0,03	0,1	60	-	12,1	10,5	10,5	0,5
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	196,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	25	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:	750	18,9	19,5	120,1	833,6	7,3	39,5	71	3,7	132,2	194,1	194,1	10,1

День: Среда 7-11 лет (смена обучения 2)

Неделя: Первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	обед													
96	Рассольник со сметаной т\о	205	2,6	6,2	18,6	141,4	0,18	17,1	-	2,9	19,8	41,9	33,6	22
294	Кстлета рубленая из птиц.	90	16	13,6	14,5	236,8	0,06	0,4	16	0,6	44	96	17,3	1,3
144	Рагу овощное	150	2,1	6,9	15,3	236	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	25	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
	Всего:	710	26,7	27,8	125,5	847,4	0,34	27,2	40	5,4	105,9	281,8	183,3	25,7

День: Четверг 7-11 лет (смена обучения 2)

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мп)				Минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	обед													
52	Салат из свеклы отварной	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
102	Суп картофельный с гороховый	200	6,58	13,3	19,84	177,9	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7
281	Биточек мясной паровой	90	3,1	3,7	3,2	40,9	0,01	0,05	3,9	-	8,9	31,1	9,1	0,4
128	Картофельное пюре с маслом	150	3	1,9	19	109,9	0,8	2	20,6	0,1	27,6	51,4	17,8	0,6
388	Отвар шиповника	180	0,4	0,27	7,2	2,8	0,01	100	-	-	7,7	2,1	2,67	0,53
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	25	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	всего	725	17,6	19,9	83,2	436,4	8	111,9	24,5	1,8	165,8	542	175,2	5,58

День: Пятница 7-11 лет (смена обучения 2)

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценн.	Витамины(мп)				Минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	обед													
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
101	Суп с гречневой крупой	200	1,9	2,7	12,1	85,7	0,09	8,2	-	-	26,7	55,9	22,8	0,87
259	Жаркое по - домашнему	200	18,5	21,3	22,1	379,2	0,5	42,7	-	3,2	55,2	43,5	86,7	6,6
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	25	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:	715	26,1	25	105,4	686,2	7,73	77,9	-	4,1	139	227,8	246,5	14,9

День :Суббота 7-11 лет (смена обучения 2)

неделя: Первая

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	обед													
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
106	Суп с рыбными фрикад.	225	10,1	9,9	15,7	192,9	0,14	8,25	18	1,05	37,9	210,8	55,2	1,5
262	Сердце в соусе	90	11,8	8,2	2,5	136,8	-	-	-	0,2	11,1	34,8	4,4	0,4
302	Каша гречневая рассып	150	1,1	3,6	35,3	143	0,29	-	-	-	20,7	199,3	132,6	7,1
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	25	2,0	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:	750	28,7	22,7	124,7	694	21,3	17,7	18	1,95	98,1	555,3	313,8	11,3

День: Понедельник 7-11 (смена обучения 2)

Неделя: Вторая

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	обед													
75	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
99	Суп овощной сметана т/о	205	8,0	3,9	20,7	153,9	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7
282	Оладьи из печени	90	10	13,5	8,1	196,8	0,02	0,1	7,8	-	17,8	62,3	18,3	0,8
171	Каша пшеничная с маслом	150	1,4	2,4	2,5	59,5	0,01	-	20	-	26,1	85,5	13	0,4
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	25	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:	730	25,7	20,8	118,1	702,2	7,6	28,3	27,8	2,1	200	669,2	225,3	11,3

День : вторник 7-11 (смена обучения 2)

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	обед													
71	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
102	Суп картофельный с фасолью	200	6,58	3,3	19,84	177,9	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7
228	Рыба в молоке	90	14,8	11,6	12,9	216	0,02	2,0	13,8	2,4	33	88,9	16,4	1,1
144	Рагу овощное	150	2,1	6,9	15,3	136	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	25	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:	745	29,1	22,8	119,2	751,2	7,4	39,1	37,8	5,7	211,3	658,8	228,2	11,6

День: среда 7-11 (смена обучения 2)

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	обед													
71	Помидор свежий	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
82	Борщ с капустой и сметаной т/о	205	2,1	5,8	14,1	218	0,06	12,3	-	2,9	41,3	63,6	31,4	1,4
265	Плов мясной	200	20,9	21,4	32,9	407,8	0,05	0,4	12,9	-	29,6	103,7	30,4	1,1
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	25	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:	720	28,7	28,2	118,2	847,1	7,2	22,2	12,9	3,6	99,3	277,7	183,4	4,82 5,0

День: Четверг 7-11 (смена обучения 2)

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мп)				Минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	обед													
40	Салат витаминный	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
103	Суп картофельный с рисом	200	3,2	3,4	20,6	141,9	0,1	9,9	-	1,2	35	81,2	32,7	1,3
128	Картофельное пюре с маслом	150	2	1,3	12,7	73,3	0,8	2	20,6	0,1	27,6	51,4	17,8	0,6
260	Гуляш мясной	90	11,6	13,3	2,2	176,8	0,01	0,5	-	-	17,4	123,3	17,6	2,5
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	25	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:	745	22,5	19	106	613,3	7,97	21,9	20,6	2	108,4	366,3	189,7	9,7

День: Пятница 7-11 (смена обучения 2)

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мп)				Минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	обед													
55	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
98	Суп крестьянский со сметаной т/о	205	1,8	5,9	7,3	191,5	0,05	11,8	-	-	43,5	40,2	17,01	0,7
229	Рыба тушеная с овощами	100	20,1	3,1	7,2	196	0,05	3,3	21,6	2,1	44,6	77,1	17,6	0,4
304	Рис отварной	150	3,7	5,5	37,5	215,4	0,02	-	28	0,6	2,6	63	19,4	0,5
388	Отвар шиповника	180	0,4	0,27	7,2	2,8	0,01	100	-	-	7,7	2,1	2,67	0,53
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	25	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:	770	30,5	15,5	93,2	710,6	7,2	123,8	49,6	3,2	121	246,8	145,3	3,5

День: Суббота 7-11 (смена обучения 2)

Неделя: Вторая

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность(кк ал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	обед													
75	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
99	Суп овощной сметана т/о	205	8,0	3,9	20,7	153,9	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7
282	Оладьи из печени	90	10	13,5	8,1	196,8	0,02	0,1	7,8	-	17,8	62,3	18,3	0,8
171	Каша пшеничная с маслом	150	1,4	2,4	2,5	59,5	0,01	-	20	-	26,1	85,5	13	0,4
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	25	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:	730	25,7	20,8	118,1	702,2	7,6	28,3	27,8	2,1	200	669,2	225,3	11,3

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ РАСХОДА ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ

7-11 лет для детей обучающихся во вторую смену

Норма 30-35%	Наименование продуктов	Понед 1	Вторн ик 1	Среда 1	Четверг 1	Пятни ца 1	Суббо та 1	Понед2	Вторн ик 2	Среда 2	Четверг 2	Пятни ца 2	Суббота 2	средн ее
9-10,5	Субпродукты	50		-	-	-	50	60	-	-	-		60	11
13-16	Крупы , бобовые	40			43		40	40	-	50		46		17,6
4,5-5,25	Макаронные изделия		50											5
84-98	Овощи свежие	94	130	84	102	94	94	110	148	154	94	114	110	110
21-24	Мясо	-	38	-	37	63	-	-		63	63		-	26
10,5- 12	Куры 1 кат , филе кур	-		73	-	-		-		-	-		-	7,3
17-20	Рыба с/м	23,5					23,5		86	-		61		17
55-65	фрукты	30	140			140	30	140	170	30	30		140	68
23-27	БЕЛКИ	28,7	18,9	26,7	27,6	26,1	28,7	25,7	29,1	29,1	28,7	22,5	30,5	25,3
24-27	ЖИРЫ	22,7	19,5	27,8	19,9	25	22,7	20,8	22,8	22,8	28,2	19	15,5	24
100-117	УГЛЕВОДЫ	124,7	120,1	125,5	126,4	105,4	124,7	118,1	119,2	119,2	118,2	106	93,2	110,7
705-822	ККАЛ	694	833,6	847,4	827,4	686,2	694	702,2	751,2	751,2	847,1	613,3	710,6	708,5

Прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

13 (Тринадцать) листов

цифрами прописью

Должность *С.В. Павицкая* директор

Подпись *С.В. Павицкая* С.В. Павицкая

