

30.01.2021
«СОГЛАСОВАНО»

Начальник территориального отдела
по г. Евпатории и Сакскому району
Межрегионального Управления Роспотребнадзора
по Республике Крым и г. Севастополю

С.С. Ткачев

11.01.2021г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Севастопольская средняя

школа» имени Д.А. Сафарианова

Сакского района

11.01.2021г.

ПРИМЕРНОЕ

циклическое меню для одноразового питания
учащихся льготных категорий (детей – инвалидов, детей с
ограниченными возможностями здоровья, детей из малоимущих и
многодетных семей) 5-11 классов в общеобразовательных
учреждениях

(обед)

2021

«УТВЕРЖДАЮ»

И.И. Высоцкая О.А.

О.А. Высоцкая

11.01.2021г.



День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
73	Овощи	1/30	1,35	0,05	0,95	9,2	0,02	2,45	0	0,05		8,5	15	7	0,25	
88	Шницель из свинины с картофелем	1/250/5	1,91	5,95	8,06	100,1	0,06	15,82		2,35		53,6	52	22,52	0,84	
294	Котлета куриная	1/50	9,6	10,88	11,8	217,05	0,06	0,64	77,3	4,76		44,36	55,64	15,4	1,8	
204	Макароны с маслом и сыром	1/150/10	8,06	9,05	31,48	243	0,06	0	56	2,05		101,7	89,6	11,8	1,02	
	Хлеб пшеничный	1/60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78		13,8	52,2	19,8	0,6	
389	Сок	1/200	1		25,4	105,6	0,04	8		1,6		40	36	20	0,4	
	ИТОГО :		26,66	26,53	106,67	815,23	0,3	26,91	133,3	11,59		261,96	300,44	96,52	4,91	

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
45	Овощи	1/60	0,71	3,02	3,14	43	0,01	3	0	0,22		15,36	19,7	9,32	0,75	
103	Суп картофельный с макар. изделиями	1/250	2,69	2,84	17,5	118,3	0,11	8,25		1,4		29,2	67,6	27,28	1,1	
297	Фрикадельки из кур	1/50	6,86	10,24	4,05	136	0,06	0,51	39,9	0,16		24,21	53,55	7,21	0,57	
171	Каша пшенич. "Артек"	1/150	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0		36,09	156,4	36,66	2,3	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39		6,9	26,1	9,9	0,3	
	Хлеб ржаной	1/30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06					8,1	36,9	13,8	1,05	
388	Напиток из шиповника	1/200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100		0,76		21,34	3,44	3,44	0,63	
338	Фрукты свежие	1/100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2		16	11	9	2,2	
	ИТОГО :		22,62	25,45	122,52	826,84	0,44	121,76	79,9	3,13		157,2	374,69	116,61	8,9	

День: 3 - среда

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
52	Овощи	1/50	0,85	3,61	4,96		55,68	0,01	3,99	0	0,22		21,28	24,38	12,42	0,79	
102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	6,59	6,32	19,84		177,9	0,273	6,99	0	2,1		51,21	105,7	42,69	2,4	
291	Плов из птицы	1/150/50	15,2	9,85	39,54		307,7	0,11	4,85	39	0,56		38,4	1,64	40,45	1,64	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49		70,14	0,03	0	0	0,39		6,9	26,1	9,9	0,3	
	Хлеб ржаной	1/30	2,07	0,36	12,72		64,2	0,06					8,1	36,9	13,8	1,05	
389	Сок	1/200	1		25,4		105,6	0,04	8		1,6		40	36	20	0,4	
	ИТОГО :		28,08	20,44	116,95		781,22	0,523	23,83	39	4,87		165,89	230,72	139,26	6,58	

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
67	Овощи	1/60	0,84	6,02	4,37		75,06	0,03	5,8	0	2,7		18,7	25,9	11,7	0,5	
96	Рассольник ленинградский со сметаной	1/250/5	2,16	6,09	12,1		117,6	0,09	8,4		2,35		33,5	59,7	24,58	0,94	
289	Рагу из птицы	1/150/50	14,35	13,39	17,37		248	0,08	12,95	16,69	2,24		42,06	123,66	44,23	2,19	
	Хлеб ржаной	1/30	2,07	0,36	12,72		64,2	0,06					8,1	36,9	13,8	1,05	
	Хлеб пшеничный	1/60	4,74	0,6	28,98		140,28	0,06	0	0	0,78		13,8	52,2	19,8	0,6	
348	Компот	1/200	0,66	0,09	32,04		132,8	0,016	0,73	10	0,2		32,48	23,44	17,46	0,1	
	ИТОГО :		24,82	26,55	107,58		777,94	0,336	27,88	26,69	8,27		148,64	321,8	131,57	5,38	

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
70	Овощи	1/30	0,24	0,03	0,51	3	0,03	1,05	0	0,03		6,9	7,2	4,2	0,2
97	Суп картофельный	1/250	2,34	2,83	16,87	114	0,13	12		1,28		30,5	77,75	31,4	1,2
297	фрикадельки из кур	1/50	6,86	10,24	4,05	136	0,06	0,51	39,9	0,16		24,21	53,55	7,21	0,57
304	Рис отварной	1/150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0	28	0,28		9,1	60,94	16,33	0,52
	Хлеб пшеничный	1/60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78		13,8	52,2	19,8	0,6
	Хлеб ржаной	1/30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06					8,1	36,9	13,8	1,05
348	Компот	1/200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2		32,48	23,44	17,46	0,1
	ИТОГО :		20,56	19,52	131,85	799,98	0,386	14,29	77,9	2,73		125,09	311,98	110,2	4,24

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
45	Овощи	1/60	0,71	3,02	3,14	43	0,01	3	0	0,22		15,36	19,7	9,32	0,75
82	Борщ с капустой и картоф. со сметан	1/250/5	1,94	5,92	11,08	115	0,5	11,02		2,4		54,02	57,6	26,04	1,21
294	Котлета куриная	1/50	9,6	10,88	11,8	217,05	0,06	0,64	77,3	4,76		44,36	55,64	15,4	1,8
204	Макароны с маслом и сыром	1/150/10	8,06	9,05	31,48	243	0,06	0	56	2,05		101,7	89,6	11,8	1,02
	Хлеб пшеничный	1/60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78		13,8	52,2	19,8	0,6
389	Сок	1/200	1		25,4	105,6	0,04	8		1,6		40	36	20	0,4
	ИТОГО :		26,05	29,47	111,88	863,93	0,73	22,66	133,3	11,81		269,24	310,74	102,36	5,78

День: 7 - вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Характеристика рациона питания обследуемых в зависимости от пола, возраста и профессии																																																																																																												
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)																																																																																																		
			Белки	Жиры	Углеводы		Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. С	Вит. РР	Вит. Е	Вит. К	Вит. Р	Вит. В6	Вит. В12	Вит. В9	Вит. В5	Вит. В3	Вит. В7	Вит. В4	Вит. В8	Вит. В10	Вит. В11	Вит. В13	Вит. В14	Вит. В15	Вит. В16	Вит. В17	Вит. В18	Вит. В19	Вит. В20	Вит. В21	Вит. В22	Вит. В23	Вит. В24	Вит. В25	Вит. В26	Вит. В27	Вит. В28	Вит. В29	Вит. В30	Вит. В31	Вит. В32	Вит. В33	Вит. В34	Вит. В35	Вит. В36	Вит. В37	Вит. В38	Вит. В39	Вит. В40	Вит. В41	Вит. В42	Вит. В43	Вит. В44	Вит. В45	Вит. В46	Вит. В47	Вит. В48	Вит. В49	Вит. В50	Вит. В51	Вит. В52	Вит. В53	Вит. В54	Вит. В55	Вит. В56	Вит. В57	Вит. В58	Вит. В59	Вит. В60	Вит. В61	Вит. В62	Вит. В63	Вит. В64	Вит. В65	Вит. В66	Вит. В67	Вит. В68	Вит. В69	Вит. В70	Вит. В71	Вит. В72	Вит. В73	Вит. В74	Вит. В75	Вит. В76	Вит. В77	Вит. В78	Вит. В79	Вит. В80	Вит. В81	Вит. В82	Вит. В83	Вит. В84	Вит. В85	Вит. В86	Вит. В87	Вит. В88	Вит. В89	Вит. В90	Вит. В91	Вит. В92	Вит. В93	Вит. В94	Вит. В95	Вит. В96

		Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Овощи	1/50	3,26	6,4	30,2	0,022	17,1	0	0,9	24,98	28,3	15,55	0,2
101	Суп картофельный с крупой	1/250	2,71	12,11	85,75	0,09	8,3		1,2	26,7	55,98	22,78	0,88
240	Фрикадельки рыбные	1/50	5,69	4,53	98	0,06	2,36	30,7	0,63	33,26	80,29	9,25	0,49
334	Рис с овощами	1/180	4,52	37,6	234	0,06	1,08		0,72	16,86	99,72	35,1	0,79
348	Компот	1/200	0,66	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1
	Хлеб пшеничный	1/60	4,74	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6
	Хлеб ржаной	1/30	2,07	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05
	ИТОГО :		22,29	134,38	785,23	0,368	29,57	40,7	4,43	156,18	376,83	133,74	4,11

День: 8- среда

Неделя: вторая

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
70	Овощи	1/30	0,24	0,03	0,51	3	0,03	1,05	0	0,03	6,9	7,2	4,2	0,2
102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	6,59	6,32	19,84	177,9	0,273	6,99	0	2,1	51,21	105,7	42,69	2,4
289	Рагу из птицы	1/150/50	14,35	13,39	17,37	248	0,08	12,95	16,69	2,24	42,06	123,66	44,23	2,19
	Кондитерские изделия	1/30	10,3	12,8	22,7	142					8,7	27	6	
349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1
	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
	Хлеб ржаной	1/30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05
	ИТОГО :		36,58	33,29	119,67	838,04	0,489	21,72	26,69	4,96	156,35	350	138,28	6,24

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
67	Овощи	1/50	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	5,8	0	2,7	18,7	25,9	11,7	0,5

