

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Тюменцевской СОШ



[Handwritten signature]

Т.Ф. Калужина

«01» сентября 2021 г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для детей школьного возраста от 7 до 11 лет
Зимне-весенний период на 2022 год

Возрастная категория: 7-11 лет

День первый

№ Реце п туры	Наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества(г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
204	Макароны отварные с сыром	180/50	606	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92		0,07	0,02	0,0	
349	Компот из с/ф витамин.	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92		0,07	0,29	0,21	
23	Салат из помидоров	80	0,7	3,6	3,6	51	11,43	0,50	10,50		0,03	0,02	5,52	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
	Баранка «Яичная»	50	4,25	1,75	32	165	9,5	7	0,65		0,06	0,015		
	ИТОГО		616,77	10,71	140,01	728,56	46,86	48,17	14,39		0,342	0,457	7,9	

Возрастная категория: 7-11 лет

День второй

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порци и (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
291	Плов из птицы	180	17,1	21,4	28,4	377	18,39	33,9	1,54		0,05	0,08	0,55	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
52	Салат из свеклы отварной	80	1,1	6,6	5,3	84	27,69	14,92	0,96		0,01	0,02	1,49	
	Печенье сахарное	35	2,63	3,43	26,04	146	10,15	7,0	0,74		0,028	0,018	0	
	ИТОГО		26,15	31,99	93,55	768,6	72,33	78,92	4,64		0,2	0,23	4,21	

Возрастная категория: 7-11 лет

День третий

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порци и (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
87	Щи из свежей капусты	250/10	1,7	5,6	8,4	91	31,82	19,09	0,70		0,05	0,04	12,0	
23	Салат из помидоров	80	0,7	3,6	3,6	51	11,43	10,50	0,50		0,03	0,02	5,52	
349	Компот из с/ф витамин.	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92		0,07	0,29	0,21	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
	Булочка «домашняя»	100	7,3	11,7	55,4	358	15,51	9,72	0,82		0,08	0,04		
	ИТОГО		15,52	21,56	132,44	782,56	89,48	70,91	4,34		0,342	0,502	19,9	

Возрастная категория: 7-11 лет

День десятый

№ Реце п туры	Наименование блюда	Масса порци и (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	180/5	5,4	7,2	26,8	194	114,4	17,03	0,38		0,06	0,14	0,48	
376	Чай с сахаром	200	0,1	00	9,1	35	0,26	0,00	0,03		0,00	0,00	0,00	
434	Булочка «Яичная»	100	8,5	3,5	64	330	19	14	1,3		0,12	0,03	0	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
	ИТОГО					720,56								

Примечание:

- согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании используется хлеб пшеничный йодированный (поставки осуществляются каждый день)
- согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С, проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.
- При составлении меню использовались следующие сборники: «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» Москва ДеЛи плюс 2017 г

