

СОГЛАСОВАНО

Управление Роспотребнадзора
по Псковской области



СОГЛАСОВАНО

МБОУ «Лицей №4 «Многопрофильный»

Директор Платонова В.Н.
« 27 » августа 2020 г.



ООО «Здоровое питание»

Директор Беломестная Ж.В.

« 27 » августа 2020 г.



Двухнедельное циклическое меню завтраков учащихся начальных классов (1-4 класс)

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр	Ккал	Белки	Жиры	Угле- воды	Вита- мины	Вита- мины	Вита- мины	Вита- мины	Мине- ралы	Мине- ралы	Мине- ралы	Мине- ралы
							(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

1 неделя

1 день														
1	Колбаса варено-копченая порционная	15	47	1,88	4,36									
2	Каша молочная с маслом сливочным	155	269	8,72	10,03	35,92	0,19	0,52	30	0,5	119,26	211,06	99,34	3,05
3	Чай с сахаром	200	56	0,18	0,04	13,66		0,02			3,95	6,24	3,33	0,66
4	Выпечка дрож./печенье/пряники	50	191	3,65	7,15	28,01	0,05	0,08	2,29	3,86	22,22	41,3	6,97	0,44
5	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35								
	Итого		611	15,84	22,09	86,94	0,24	0,62	32,29	4,36	145,43	258,6	109,64	4,15
2 день														
1	Овощи свежие/соленые порционные	50	9	0,72	0,04	1,47	0,02	1		0,05	4,4	13,48	4,57	0,15
2	Котлета из птицы	80	138	14,25	5,6	7,55	0,01	0,32		2,37	8,74	13,1	2,84	0,23
3	Макаронны отварные с маслом сливоч.	155	222	5,51	7,15	33,81	0,06		24,6	0,89	19,2	44,08	7,8	0,81
4	Компот из сухофруктов/св.фруктов/ягод	200	103	0,15	0,14	25,36	0,01	1,6		0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
5	Хлеб	30	59	2,06	0,26	12,2	0							
	Итого		531	22,69	13,19	80,39	0,1	2,92	24,6	3,39	38,61	74,49	18,34	2,02
3 день														

1	Сыр порционный	15	48	3,27	3,9		0,01	0,04	23,4	0,08	116,16	65,25	4,57	0,13
2	Запеканка из творога с повидлом	170	347	29,39	11,56	31,38	0,06	0,33	51	0,39	216,53	288,87	31,61	0,97
3	Какао с молоком	200	131	3,64	2,73	22,9	0,03	0,52	6	0,01	110,63	101,09	26,97	0,9
4	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35								
	Итого		574	37,71	18,7	63,63	0,1	0,89	80,4	0,48	443,32	455,21	63,15	2
	4 день													
1	Салат из свежих / отварных овощей	60	49	0,5	4,48	1,61	0,02	4		2,44	9,72	16,21	8,33	0,37
2	Котлета рыбная	80	125	9,95	6,46	6,74	0,01			3,06	6,3	9,04	1,86	0,18
3	Пюре картофельное с маслом слив.	155	160	3,1	7,49	20,13	0,12	10,38	25,95	0,23	45,47	86,68	28,89	1,1
4	Сок фруктовый	200	88			22								
5	Хлеб	30	59	2,06	0,26	12,2								
	Итого		481	15,61	18,69	62,68	0,15	14,38	25,95	5,73	61,49	111,93	39,08	1,65
	5 день													
1	Овощи свежие/соленые порционные	50	10	0,52	0,09	1,73	0,02	5		0,35	6,16	11,31	8,7	0,39
2	Гуляш	100	286	10,73	25,26	4,04	0,09	1,84	0,23	1,91	12,41	118,33	20,76	1,38
3	Каша гречневая	150	226	8,24	5,37	36,07	0,22		12,6	0,6	20,59	182,51	121,02	4,11
4	Чай с сахаром и лимоном	207	60	0,24	0,05	13,85		1,16		0,01	6,9	8,51	4,56	0,79
5	Хлеб	30	59	2,06	0,26	12,2								
	Итого		641	21,79	31,03	67,89	0,33	8	12,83	2,87	46,06	320,66	155,04	6,67
2 неделя														
	1 день													
1	Овощи свежие/соленые порционные	50	6	0,38	0,04	1,14	0,01	2		0,05	10,12	18,27	6,09	0,26
2	Колбаса варено-копченая порционная	15	47	1,88	4,36									
3	Макаронные отварные с сыром и маслом	185	388	15,32	18,32	40,56	0,09	0,11	89,52	1,26	332,59	226,64	21,53	1,32
4	Чай с сахаром	200	56	0,18	0,04	13,66		0,02			3,95	6,24	3,33	0,66
5	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35								
	Итого		545	19,17	23,27	64,71	0,1	2,13	89,52	1,31	346,66	251,15	30,95	2,24

2 день

1	Овощи свежие/соленые порционные	50	10	0,52	0,09	1,73	0,02	5		0,35	6,16	11,31	8,7	0,39
2	Сосиски/сардельки/колбаса отварная	80	186	8,27	16,83	0,29	0,11			0,32	24,64	110,66	13,92	1,25
3	Капуста тушеная с маслом сливочным	155	132	3,68	6,72	14,9	0,04	32,84	24,6	0,41	83,91	61,12	30,08	1,22
4	Чай с сахаром	200	56	0,18	0,04	13,66		0,02			3,95	6,24	3,33	0,66
5	Хлеб	30	59	2,06	0,26	12,2								
	Итого		443	14,71	23,94	42,78	0,17	37,86	24,6	1,08	118,66	189,33	56,03	3,52

3 день

1	Салат из свежих/отварных овощей	60	67	0,7	5,36	3,91	0,02	2,21		2,72	13,51	21,39	9,63	0,42
2	Плов из цыпленка	150	348	28,77	8,94	38,25	0,05	2,76		3,69	15,87	85,05	32,76	0,86
3	Чай с сахаром и лимоном	207	60	0,24	0,05	13,85		1,16		0,01	6,9	8,51	4,56	0,79
4	Хлеб	30	59	2,06	0,26	12,2								
	Итого		534	31,77	14,61	68,21	0,07	6,13		6,42	36,28	114,95	46,95	2,07

4 день

1	Салат из свежих/отварных овощей	60	49	0,5	4,48	1,61	0,02	4		2,44	9,72	16,21	8,33	0,37
2	Тефтели мясные	110	229	6,88	17,36	11,26	0,06	1,82	2,52	3	17,51	80,45	16,1	1,04
3	Пюре картофельное	150	132	3,08	4,31	20,09	0,12	10,38	13,95	0,2	44,42	85,38	28,89	1,11
4	Сок фруктовый	200	88			22								
5	Хлеб	30	59	2,06	0,26	12,2								
	Итого		557	12,52	26,41	67,16	0,2	16,2	16,47	5,64	71,65	182,04	53,32	2,52

5 день

1	Сыр порционный	15	48	3,27	3,9		0,01	0,04	23,4	0,08	116,16	65,25	4,57	0,13
2	Блинчики с начинкой	120	358	0,01	2,16	0,03			0,36	0,6	0,37	0,23	0,05	
3	Кофейный напиток с молоком	200	106	1,8	1,1	22,19	0,01	0,26	3		53,33	39,15	6,09	0,1
4	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35								
	Итого		560	6,49	7,67	31,57	0,02	0,3	26,76	0,68	169,86	104,63	10,71	0,23

Расчет произведен с помощью программного комплекса "Бэст-питание"

Технический нормативный документ: Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации. Сборник технических нормативов "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах". Под общей редакцией В.Т. Лапшиной, М; изд. "Хлебпродинформ" 2004г.
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся в образовательных учреждениях./
Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-Москва: ДеЛи принт, 2015 год.