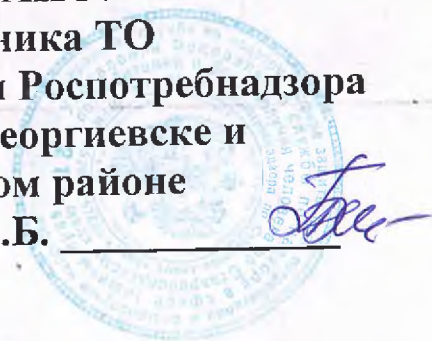


СОГЛАСОВАНО:

**Зам.начальника ТО
Управления Роспотребнадзора
по СК в г. Георгиевске и
Георгиевском районе
Сулумова Г.Б.**



УТВЕРЖДАЮ:

**Начальник отдела
образования администрации
Курского муниципального района
Ставропольского края**
Н.Н. Гаврилова

ПРИМЕРНОЕ
циклическое меню для горячего питания (горячие завтраки)
учащихся в общеобразовательных учреждениях
Курского муниципального района
Ставропольского края
(осень-зима)

2017-2018г.

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима 2017-2018г.

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
265	Плов	60/160	17,8	18,5	32	276	0,04	0	24	3,6	33	98	31	1,0
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,94	60	0,054	0	0	0,42	14,4	46,8	15	1,2
	Хлеб пшеничный	30	3,12	0,33	13,8	46,2	0,036	0	0	0,022	5,4	28	6	0,96
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:		23,16	19,19	71,34	438,2	0,13	2,2	24	4,042	68,8	180,8	58	3,96

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима 2017-2018г.

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
243	Сосиска отварная	1/60	7,52	12,72	0,8	201,6	0,104	0	0	0,3	28	127,2	16	0,9
203	Макаронные изделия, отварные с маслом	160	5,7	6,4	39,8	230	0,06	0	0	2	12	34	8	0,8
324/ 330	Свекла, тушенная в сметанном соусе	60	0,96	0,84	7,62	42,12	0,01	0,7	0	0,54	22,2	34,8	12,6	0,72
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11	0	0	1,0	17	100	28	1,6
382	Какао со сгущенным молоком	200	3,46	3,51	26	149	0,02	0	0	0	12	38	0	0
	ИТОГО:		21,94	24,17	96,82	736,72	0,304	0,7	0	3,84	91,2	334	64,6	4,02

День: 3 - среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима 2017-2018г.

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Котлета	60	8,52	6,84	7,8	128,4	0,048	0	0	0,48	26,4	78	15,6	0,96
171	Каша гречневая рассыпчатая	160	3,36	3,8	24,48	153,6	0,06	0	0	1,8	39	118,4	18	0,7
759	Соус красный основной	50	0,6	1,0	3,1	24	0,01	0,4	0	0,3	1	4	2	1
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,9	25,6	126	0,06	0	0	0,6	11	32	8	0,6
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,51	26	149	0,02	0	0	0	12	38	0	0
	ИТОГО:		20,14	16,05	86,98	581	0,198	0,4	0	3,18	89,4	270,4	43,6	3,26

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима 2017-2018г.

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	60/50	12,3	6,5	5	129	0,1	5	13	4	67	188	33	1
128	Пюре картофельное	160	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	1,0
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,9	25,6	126	0,06	0	0	0,6	11	32	8	0,6
342	Компот из свежих плодов	200	0,4	0,2	54	110	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8
	ИТОГО:		20,26	14,96	112,6	557	0,33	17,1	18	5	137	319	84	4,4

День: 5 - пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима 2017-2018г.

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
289	Рагу из птицы	60/160	6,6	17,6	15,6	240	0,12	8,2	18	1,4	35	147	38	1,4
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,94	60	0,054	0	0	0,42	14,4	46,8	15	1,2
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	7,1	8,37	16,3	133,8	0,042	0,13	59	0,78	138,4	116,5	12	2,26
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	0	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:		15,94	26,33	57,44	490	0,216	8,33	77	2,6	203,8	318,3	71	5,66

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима 2017-2018г.

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
259	Жаркое подомашнему	250	13	8	22,2	216	0,16	5,2	0	0,6	32	188	44	2,8
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,94	60	0,054	0	0	0,42	14,4	46,8	15	1,2
	Хлеб пшеничный	30	3,12	0,33	13,8	46,2	0,036	0	0	0,022	5,4	28	6	0,96
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:		18,36	12,69	61,54	378,2	0,25	7,4	0	1,042	67,8	270,8	71	5,76

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима 2017-2018г.

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170/20	29	19,72	25	286	0,1	0,5	34	1,6	192	311	39	1
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	3,11	3,45	7,56	78	0,003	0,09	42,5	0,11	0,6	107	4,8	0,12
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	0	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:		32,31	23,17	46,16	420	0,103	0,59	76,5	1,71	208,6	426	49,8	1,92

День: 8 - среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима 2017-2018г.

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
290	Птица, тушенная в соусе	60/50	9,5	13	11,5	153	0,06	1,05	0	0,45	12	77	12	11
171	Каша пшеничная рассыпчатая	160	3,36	3,8	24,48	153,6	0,06	0	0	1,8	39	118,4	18	0,7
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,9	25,6	126	0,06	0	0	0,6	11	32	8	0,6
	Сок натуральный	200	1,0	0,2	20,2	92	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8	2,8
	ИТОГО:		18,06	17,9	81,78	524,6	0,2	5,05	0	3,05	76	241,4	46	15,1

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима 2017-2018г.

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	7,73	15,42	140,58	0,158	10,8	0	0,8	30	106,6	27,5	1
420	Сосиска, запеченная в тесте	1/100	12,8	12	57,84	390,26	0,152	0	07,8	0,42	7,8	154,8	26,2	1,5
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,9	25,6	126	0,06	0	0	0,6	11	32	8	0,6
348	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	54	110	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8
	ИТОГО:		19,7	20,83	152,86	766,84	0,39	17	7,8	2,02	62,8	303,4	71,7	4,9

День: 10 - четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима 2017-2018г.

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
279	Тефтели	60	7,4	9,1	9,6	150	0,04	0,9	0	0,7	22	107	19	0,8
128	Пюре картофельное	160	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	1,0
759	Соус красный основной	50	0,6	1,0	3,1	24	0,01	0,4	0	0,3	1	4	2	1
342	Компот из свежих плодов	200	0,4	0,2	54	110	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,9	25,6	126	0,06	0	0	0,6	11	32	8	0,6
	ИТОГО:		15,96	18,56	120,3	602	0,28	13,4	5	2	93	242	72	5,2

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима 2017-2018г.

Возрастная категория: 12 - 17 лет

№ рец.	Прием пищи, 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
265	Плов	60/180	19,4	20,2	35	301	0,05	0	26	3,9	36	107	34	1,2
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,94	60	0,054	0	0	0,42	14,4	46,8	15	1,2
	Хлеб пшеничный	30	3,12	0,33	13,8	46,2	0,036	0	0	0,022	5,4	28	6	0,96
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:		24,76	20,89	74,34	463,2	0,14	2,2	26	4,342	71,8	189,8	61	4,16

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима 2017-2018г.

Возрастная категория: 12 - 17 лет

№ рец.	Прием пищи, 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
243	Сосиска отварная	1/60	7,52	12,72	0,8	201,6	0,104	0	0	0,3	28	127,2	16	0,9
203	Макаронные изделия, отварные с маслом	180	6,4	7,2	45	259	0,067	0	0	2,25	13,5	38	9	1
324/ 330	Свекла, тушенная в сметанном соусе	60	0,96	0,84	7,62	42,12	0,01	0,7	0	0,54	22,2	34,8	12,6	0,72
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11	0	0	1,0	17	100	28	1,6
382	Какао со сгущенным молоком	200	3,46	3,51	26	149	0,02	0	0	0	12	38	0	0
	ИТОГО:		22,64	24,97	102	765,72	0,311	0,7	0	4,09	92,7	338	65,6	4,22

День: 3 - среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима 2017-2018г.

Возрастная категория: 12 - 17 лет

№ рец.	Прием пищи, 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
268	Котлета	60	8,52	6,84	7,8	128,4	0,048	0	0	0,48	26,4	78	15,6	0,96
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,8	4,3	27,54	173	0,062	0	0	2	44	133	20	0,9
759	Соус красный основной	50	0,6	1,0	3,1	24	0,01	0,4	0	0,3	1	4	2	1
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,9	25,6	126	0,06	0	0	0,6	11	32	8	0,6
380	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,51	26	149	0,02	0	0	0	12	38	0	0
	ИТОГО:		20,58	16,55	90,04	600,4	0,2	0,4	0	3,38	94,4	285	45,6	3,46

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима 2017-2018г.

Возрастная категория: 12 - 17 лет

№ рец.	Прием пищи, 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
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	60/50	12,3	6,5	5	129	0,1	5	13	4	67	188	33	1
128	Пюре картофельное	180	3,78	8,28	31,50	216	0,17	6,64	5,63	0,23	50,63	100	37,13	1,13
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,9	25,6	126	0,06	0	0	0,6	11	32	8	0,6
342	Компот из свежих плодов	200	0,4	0,2	54	110	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8
	ИТОГО:		20,68	15,88	116,1	581	0,35	17,8	18,63	5,03	142,6	330	88,13	4,53

День: 5 - пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима 2017-2018г.

Возрастная категория: 12 - 17 лет

№ рец.	Прием пищи, 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
289	Рагу из птицы	60/180	7,2	19,4	17	262	0,14	8,6	19,6	1,8	38	160	42	18
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,94	60	0,054	0	0	0,42	14,4	46,8	15	1,2
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	7,1	8,37	16,3	133,8	0,042	0,13	59	0,78	138,4	116,5	12	2,26
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	0	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:		16,54	28,13	58,84	511,8	0,236	8,73	78,6	3	206,8	331,3	75	22,26

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима 2017-2018г.

Возрастная категория: 12 - 17 лет

№ рец.	Прием пищи, 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
259	Жаркое подомашнему	250	13	8	22,2	216	0,16	5,2	0	0,6	32	188	44	2,8
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,94	60	0,054	0	0	0,42	14,4	46,8	15	1,2
	Хлеб пшеничный	30	3,12	0,33	13,8	46,2	0,036	0	0	0,022	5,4	28	6	0,96
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:		18,36	12,69	61,54	378,2	0,25	7,4	0	1,042	67,8	270,8	71	5,76

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима 2017-2018г.

Возрастная категория: 12 - 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170/20	29	19,72	25	286	0,1	0,5	34	1,6	192	311	39	1
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	3,11	3,45	7,56	78	0,003	0,09	42,5	0,11	0,6	107	4,8	0,12
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	0	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:		32,31	23,17	46,16	420	0,103	0,59	76,5	1,71	208,6	426	49,8	1,92

День: 8 - среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима 2017-2018г.

Возрастная категория: 12 - 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
290	Птица, тушенная в соусе	60/50	9,5	13	11,5	153	0,06	1,05	0	0,45	12	77	12	11
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	3,78	4,28	27,54	172,80	0,07	0,00	0,00	2,03	43,88	133,2	20,25	0,79
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,9	25,6	126	0,06	0	0	0,6	11	32	8	0,6
	Сок натуральный	200	1,0	0,2	20,2	92	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8	2,8
	ИТОГО:		18,48	18,38	84,84	543,8	0,21	5,05	0	3,28	80,88	256,2	48,25	15,19

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима 2017-2018г.

Возрастная категория: 12 - 17 лет

№ рец.	Прием пищи, 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
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	7,73	15,42	140,58	0,158	10,8	0	0,8	30	106,6	27,5	1
420	Сосиска, запеченная в тесте	1/100	12,8	12	57,84	390,26	0,152	0	07,8	0,42	7,8	154,8	26,2	1,5
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,9	25,6	126	0,06	0	0	0,6	11	32	8	0,6
348	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	54	110	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8
	ИТОГО:		19,7	20,83	152,86	766,84	0,39	17	7,8	2,02	62,8	303,4	71,7	4,9

День: 10 - четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима 2017-2018г.

Возрастная категория: 12 - 17 лет

№ рец.	Прием пищи, 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
279	Тефтели	60	7,4	9,1	9,6	150	0,04	0,9	0	0,7	22	107	19	0,8
128	Пюре картофельное	180	3,78	8,28	31,50	216,00	0,17	6,64	5,63	0,23	50,63	100	37	1,13
759	Соус красный основной	50	0,6	1,0	3,1	24	0,01	0,4	0	0,3	1	4	2	1
342	Компот из свежих плодов	200	0,4	0,2	54	110	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,9	25,6	126	0,06	0	0	0,6	11	32	8	0,6
	ИТОГО:		16,38	19,48	123,8	626	0,3	14,1	5,6	2,02	98,6	253,1	76,1	5,3

При составлении меню была использована литература:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. Питания/Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. – М.: «ИКТЦ «ЛАДА», К.: «Издательство «Арий»,2006; - 680 с.:ил
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2007. – 628 с.
3. Скурихин И.М., Тутельян В.А.
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания:
Справочник. – М.: ДеЛи принт, 2008. – 276с.
4. Организация питания в школе: инспектирование, контроль, внеклассная работа по культуре питания / авт. –сост. И.А.Белоусова, Т.А. Максимцева. – Волгоград: Учитель, 2008. – 315 с.