



Сотрафоване
 Директор
 А.В. Кулченок
 "Иттимот" ОАД "Иттимот"

Директор МБОУ "Игримская СОШ №2"
 Е.П. Иттим, Березовский район
 М.В. Неугодиников

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для учащихся 7-11 лет

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
 сезон: осенне-зимний
 Понедельник

Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества					№ рецепта
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg			
ЗАВТРАК																
Салат из свежих с зеленым горошком	60	1.00	2.51	4.91	46.26	0.03	5.88	0.00	0	16.76	25.18	0.79	11.14			
Макаронные отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0.00	21.00	0	4.86	37.17	1.11	25.34			34
Соусная отварная	80	8.32	16.00	16.96	179.20	0.03	0.00	0	0	19.20	127.20	1.44	16.00			688
Хлеб пшеничный	70	4.26	1.49	29.3	150.1	0	0	0	0	0	0	0	0			536
Хлеб ржанно-пшеничный	60	6.25	0.66	27.84	128.65	0.09	0	0	0	12	63	2.1	13			147
Чай с сахаром	200	0	0	18.9	78	0	0	0	0	0	0	0	0			148
Фрукты свежие (Яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.06	10	0	0	10	75.8	2.2	0			685
ИТОГО	720	25.75	25.58	134.16	797.66	0.27	15.88	21	0	62.82	328.35	7.64	65.48			338

Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества					№ рецепта
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg			
ОБЕД																
Салат из свежих помидор с луком	60	0.68	3.71	2.83	47.46	0.02	5.7	0	0	10.55	19.73	0.5	10.67			
Суп рисовый с говядиной (харчо)	200/20	7.18	2.94	11.76	102.26	0.1	6.7	0	0	21.01	95.87	1.18	25.93			14
Каша гречневая рассыпчатая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	0.18	0	0.02	0	12.98	208.5	3.95	67.5			204
Гуляш	80/75	12.44	9.24	12.56	183	0.12	23	0	0	12.98	208.5	3.95	67.5			679
Хлеб пшеничный	70	4.26	1.49	29.3	150.1	0	0	0	0	0	0	0	0			679
Хлеб ржанно-пшеничный	60	6.25	0.66	27.84	128.65	0.09	0	0	0	12	63	2.1	13			147
Кондитерские изделия(варфли)	500	1.5	1.4	40.55	171	0.01	0	0	0	4	14.6	0.8	0.24			148
Чай с сахаром	200	0	0	18.9	78	0	0	0	0	0	0	0	0			
ИТОГО	965	39.87	25.05	179.58	1072.52	0.4	12.52	23.02	0	73.52	610.2	12.48	184.84			665
ВСЕГО:	1785	65.62	50.63	313.74	1810.58	8.67	28.4	44.02	0	136.34	938.55	20.12	250.32			

Вторник

Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества					№ рецепта
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg			
ЗАВТРАК																
Салат из свежих огурцов	60	0.46	3.65	1.43	40.38	0.02	5.7	0	0	13.11	24.01	0.34	7.98			13
Суп картофельный с мясными	200/20	5.83	4.56	13.59	118.8	0.12	9.87	3.96	0	25.52	103.97	1.29	32.01			208
Хлеб пшеничный	70	4.26	1.49	29.3	150.1	0	0	0	0	0	0	0	0			147

Хлеб ржано-пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	128,65	0,09	0	0	0	12	63	2,1	13	148
Пирожок с капустой	50	3,06	1,5	20,3	106,91	0,01	2,92	0	0	17,65	38,52	14,84	0,7	454
Чай с сахаром	200	0	0	18,9	78	0	0	0	0	0	0	0	0	685
Фрукт свежий (апельсин)	100	1,4	0,3	12,1	64,2	0,1	37	9,8	0	47,2	31,9	18	0,5	
ИТОГО	540	21,26	12,16	123,46	687,04	0,34	55,49	13,76	0	115,48	261,4	36,57	54,19	

ОБЕД

Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0	0	22,42	16,57	0,31	9,1	43
Расолыник Петербургский(на мясном	200	1,68	4,09	13,27	96,6	0,08	6,03	0	0	21,16	57,56	1,01	20,72	197
Плюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	0	36,98	86,6	0	27,75	694
Минтай тушеный с сметанным соусе	150	16,52	14,43	6,01	219,99	0,13	1,6	0,59	3,3	82,63	250	44,45	0,9	171
Хлеб пшеничный	70	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0	0	0	0	0	0	147
Хлеб ржано-пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	128,65	0,09	0	0	0	12	63	2,1	13	148
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8	859
Изделия кондитерское (пряник)	30	1,94	2,46	20,49	111,9	0,06	0,6	20	0	119	91	14	0,1	
ИТОГО	920	34,76	31,18	145,07	1006,93	0,54	45,87	46,09	3,3	306,19	567,13	61,87	72,37	
ВСЕГО:	1460	56,02	43,34	268,53	1693,97	0,88	101,36	59,85	3,3	421,67	828,53	98,44	126,56	

Среда

Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, гр			Энергетич. ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg			
															В1	С	А
Каша молочная рисовая с маслом	160	2,32	3,96	28,97	161	0,03	0	20	0	4,7	67	0,47	16,4	168			
Оладьи с повидлом	130	9,05	8,11	55,15	330	0,02	0	21	0	101,4	50,6	0,36	39,1	449			
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	1,1	0,2	287			
Хлеб пшеничный	70	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0	0	0	0	0	0	147			
Хлеб ржано-пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	128,65	0,09	0	0	0	12	63	2,1	13	148			
Фрукт свежий (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	8	96,1	0	0,5	338			
ИТОГО	720	23,68	16,12	168,91	906,07	0,18	5,65	41,01	0,05	189,49	325,66	13,93	69,2				

ОБЕД

Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0	0	13,92	26,98	12,45	0,51	45
Суп картофельный (на мясном	200	1,87	2,26	13,31	81	0,11	9,6	0	0	20,68	61,44	0,94	24,9	200
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	8,72	37,88	229,5	0,17	0	21	0,02	1,46	134,43	1,55	47,34	679
Печень говяжья по-строгановски	100	21,2	23,92	4,27	336,5	0,3	0,09	7,93	1,12	51,35	326,5	21,36	6,6	192
Чай с сахаром	200	0	0	18,9	78	0	0	0	0	0	0	0	0	685
Хлеб пшеничный	70	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0	0	0	0	0	0	147
Хлеб ржано-пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	128,65	0,09	0	0	0	12	63	2,1	13	148
конфета шоколадная	100	2,92	10,72	76,6	514	0,05	0	0	0	199	0	0	5	859
ИТОГО	940	40,18	37,05	131,5	1003,75	0,67	9,69	28,93	1,14	85,49	585,37	25,95	91,84	
ВСЕГО:	1660	63,86	53,17	300,41	1909,82	0,85	15,34	69,94	1,19	274,98	911,03	39,88	161,04	

Четверг

Наименование блюда	масса порции	Бле вещества, гр			Энергетич. ценность Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества						
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg				
ЗАВТРАК																	
Салат из свежих	60	0,86	3,65	56,34	93,9	0,01	5,7	0					21,09	24,58	0,8	12,54	
Голубцы ленивые	100	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48					45,1	199,3	2,19	47,5	3
Хлеб пшеничный	70	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0					0	0	0	0	288
Хлеб ржано-пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	128,65	0,09	0	0					12	63	2,1	13	147
Компот из свежих ябллок	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0					12	2,4	0	0,8	148
Фрукт свежий(мандарин)	60	0,49	0,19	6,92	31,8	0,03	16,02	20,4					12	2,4	0	0,8	859
ИТОГО	550	32,36	23,19	178,39	891,45	0,21	22,73	68,4	0,12	112,39	301,28	12,29	73,93				

Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, гр			Энергетич. ценность Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества						
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg				
ОБЕД																	
Икра морковная	100	2,35	14,6	12,33	100,1	0,03	6,72	0					38,24	60,79	29,63	1,77	126
Борщ с капустой и картофелем(на	200	1,45	4,91	125,25	102,5	0,04	8,23	0					35,5	42,58	0,95	2,1	170
Рис отварной	180	4,67	6,11	48,34	270,22	0,04	0	0,04					6,61	89,92	29,2	0,6	224
Биточки мясные	80/80	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51					57,8	141,4	28,4	1,27	279
Хлеб пшеничный	70	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0					0	0	0	0	147
Хлеб ржано-пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	128,65	0,09	0	0					12	63	2,1	13	148
Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01					112,55	185,54	18,42	99,08	148
ИТОГО	992	28,41	26,08	245,63	874,47	0,24	9,36	51,04	0,35	111,91	336,9	60,65	35,87				377
Пятица	ВСЕГО: 1542	60,77	49,27	424,02	1765,92	0,45	32,09	119,44	0,47	224,3	638,18	72,94	109,8				

Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, гр			Энергетич. ценность Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества						
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg				
ЗАВТРАК																	
Каша манная молочная	150	2,39	2,78	23,56	133,39	0	0	0					3,5	156,05	0,34	0	384
Бутерброд с маслом и сыром	40/10	3,12	7,57	19,57	161,3	0	0,159	0				10,4	10,4	107	7,419	54,95	1
Ватрушка с повидлом	50	2,79	1,86	27,58	138,75	0,05	0,05	11,25					9,75	26,75	0,68	10,88	458
Чай с сахаром	200	0	0	18,9	78	0	0	0					0	0	0	0	685
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0					10	75,8	0	2,2	338
ИТОГО:	550	8,7	12,61	99,41	558,44	0,08	10,209	11,25	10,4	33,65	365,6	8,439	68,03				

Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, гр			Энергетич. ценность Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества						
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg				
ОБЕД																	
Салат из св. капусты и лука	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	20,97	0					26,8	14,83	0,32	7,9	42
Суп картофельный с пшеном(на	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,11	9,6	0					19,2	53,36	0,77	21,32	200
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02					12,98	208,5	3,95	67,5	679
Сосиска отварная	80	8,32	16,00	16,96	179,20	0,03	0,00	0					19,20	127,20	1,44	16,00	536
Пирожок с капустой	50	3,06	1,5	20,3	106,91	0,07	2,92	0					17,65	38,52	0,7	14,84	453
Хлеб пшеничный	70	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0					0	0	0	0	147
Хлеб ржано-пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	128,65	0,09	0	0					12	63	2,1	13	148
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0					122,05	0	0	0,56	147
ИТОГО	870	335,81	28,98	155,73	940,51	0,41	4,22	0,02	0	183,88	437,22	8,19	111,9				959

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg				
Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	1,02	16,83	132,4	0,06	0,91	30,6	0	158,82	0,08	1,14	23,06	94			
Бульбод с маслом	40/10	3,12	7,57	19,57	161,3	0	0,159	0	10,4	137,46	0,25	54,95	1				
Хлеб пшеничный	70	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0	0	0	0	0	147				
Фрукт свежий(банан)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	75,8	0	2,2	338				
Чай с сахаром	200	0	0	18,9	78	0	0	0	0	0	0	0	685				
ИТОГО	620	12,6	10,48	94,4	568,8	0,09	11,069	30,6	0	179,22	213,34	1,39	80,21				

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg				
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88	0,00	0	16,76	25,18	0,79	11,14	34			
Шницель из св.капусты (на мясном бульоне)	200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	34,66	38,1	0,64	0,8	88				
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	0	27,75	694				
Печень тушенная с соусе	100	13,5	9,2	8,6	171,2	0,19	12,7	5240	1	30	239	5	17				
Хлеб пшеничный	70	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0	0	0	0	0	147				
Хлеб ржанно-пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	128,65	0,09	0	0	12	63	2,1	13	148				
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	2,4	2,4	0,8	0				
ИТОГО	840	29,47	22,57	97,89	701,26	0,5	51,52	5265,5	1	130,4	451,88	8,53	69,69				
ВСЕГО:	1460	42,07	33,05	192,29	1270,06	0,59	62,589	5296,1	1	309,62	665,22	9,92	149,9				

Вторник

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg				
Каша молочная манная	160	3,4	3,96	27,83	161	0,03	0	20	8,6	29,4	0,36	5,9	168				
Бульбод с маслом	40/10	3,12	7,57	19,57	161,3	0	0,159	0	10,4	107	7,419	54,95	1				
Сыр (портланд)	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,007	26	88	50	3,5	0,1	97				
Ватрушка с повидлом	60	2,79	1,86	27,58	138,75	0,05	0,05	11,25	9,75	26,75	0,68	10,88	458				
Чай с сахаром	200	0	0	18,9	78	0	0	0	0	0	0	0	685				
Фрукт свежий(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	75,8	0	2,2	338				
ИТОГО	570	12,03	16,74	103,68	622,45	0,11	10,216	57,25	0	126,75	288,95	11,959	74,03				

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg				
Салат из помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	0	10,55	19,73	0,5	10,67	14				
Суп рисовый с говядиной	200/20	7,18	2,94	11,76	102,26	0,1	6,7	0	21,01	95,87	1,18	25,93	204				
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	12,98	208,5	3,95	67,5	679				
Фрижделетки в томатном-сметаном	75/75	10,51	11,78	13,75	202,5	0,07	0,97	47,91	34,02	119,38	1,07	25,85	288				

Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	Ca	P	Fe	Mg				
Венигрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0	13,92	26,98	0,51	12,45									
Суп картофельный с макаронами/ла	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0	19,68	53,32	0,87	21,6									
Жаркое по-домашнему	50/100	17,21	4,67	13,72	165,63	0,13	5,61	15	19,44	210,63	2,52	41,06									
Хлеб пшеничный	70	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0	0	0	0	0									
Хлеб ржаной-пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	128,65	0,09	0	0	12	63	2,1	13									
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8									
ИТОГО	740	30,69	12,8	89,63	585,06	0,35	18,36	15	65,04	353,93	6	88,11									
ВСЕГО:	1550	45,49	30,04	252,6	1275,91	0,59	70,53	93,6	173,83	647,95	26,89	141,66									

Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	Ca	P	Fe	Mg				
КАША																					
ЗАВТРАК																					
Каша молочная манная	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72	192,17	156,05	23,52	0,3									
Булгуровод с маслом	40/10	3,12	7,57	19,57	161,3	0	0,159	0	10,4	107	7,419	54,95									
Хлеб пшеничный	70	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0	0	0	0	0									
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	63,39	48,96	11	0,2									
Фрукт свежий (блоком)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	75,8	0	2,2									
ИТОГО	620	15,42	17,16	95,72	606,36	0,13	11,899	36,73	275,96	387,81	41,939	57,65									

Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	Ca	P	Fe	Mg				
ОБЕД																					
Салат из свежих помидор с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	0	10,55	19,73	0,5	10,68									
Суп картофельный (на мясном)	200	1,87	2,26	13,31	81	0,11	9,6	0	20,68	61,44	0,94	24,9									
Голубцы ленивые	100	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45,1	199,3	2,19	47,5									
Хлеб пшеничный	70	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0	0	0	0	0									
Хлеб ржаной-пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	128,65	0,09	0	0	12	63	2,1	13									
Чай с сахаром	200	0	0	18,9	78	0	0	0	0	0	0	0									
ИТОГО	690	33,36	25,12	127,87	862,21	0,3	22,86	48	88,33	343,47	5,73	96,08									
ВСЕГО:	1310	48,78	42,28	223,59	1468,57	0,43	34,759	84,73	364,29	731,28	47,669	153,73									

Примерное меню разработано с учетом сезонности, по возрастным группам обучающихся (7-11 и 12-17 лет)
Овощи урожая прошлого года в период после 01 марта используются только после термической обработки.

Наименование сборника рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (авт.-сост. А.И. Забоня, В.А. Шыганенко, М.И. Пересынный, К.А.С.К. 2005, сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях) год ред. М.П. Могильного, В.А. Тугельяна - М: Делта Принт 2011