

"Утверждаю"

Директор

О.Л. Кальницкая
(ФИО)



(подп

Примерное циклическое меню

Рацион: завтраки обеды 2023-2024

День: понедельник

Сезон: завтраки обеды

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-12 лет/12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
302	Каша рисовая	200	7,7	10	68,9	354,0	0,1	0,9	0,1	0,83	195,0	96,0	43,1	0,6
198	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	13,6	56,0		2			16,0	8,0	6,0	0,8
299	Хлеб 30г	30	2,3	0,2	14,6	71,0					6,0	19,5	4,2	0,3
	Конфета	020	0,2	1,6	16,0	80								
Итого за Завтрак			10,4	11,8	113,1	561,0	0,1	2,9	0,1	0,8	217,0	123,5	53,3	1,7
Обед														
79,01	Суп вермишелевый с курицей	250/25	9,2	8,5	18,6	205,0	0,1	0,2	0,5		23,2	90,9	13,9	1,1
169	Гуляш	100	12	10,6	3,6	158,4	0,1	0,8	0,1		10,6	11,8	3,8	0,3
226	Картофельное пюре	180	3,7	8,6	18,8	215,6	0,2	6,2	0,1		55,7	97,1	33,7	1,3

26	Салат из белокочанной капусты	060	0,9	3,1	5,6	53		15,1	0,6		33,2	18	10,3	0,4
220	Кисель плодоваягодный	200			33,9	129					0,7			0,1
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
Итого за Обед			28	31	95	832	0	22	1		129	237	66	4
Итого за день			38,5	42,8	208,2	1393,0	0,5	25,2	1,4	0,8	346,4	360,8	119,2	5,2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: завтраки обеды 2023-2024

День: вторник

Сезон: завтраки обеды

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-12 лет/12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
115,03	Запеканка творожная со сметаной	200	15,5	20,8	22	478	0,1	0,5	0,2		156,8	227,2	26,6	0,9
204	Какао с молоком	200	3,8	3,7	20,2	121		1,3			120,3	90	14	0,1
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
Итого за Завтрак			21,6	24,7	56,8	670,0	0,1	1,8	0,2		283,1	336,7	44,8	1,3
Обед														
58	Суп из овощей	250	1,9	5,3	9,2	103	0,1	10,2	0,9		36,3	54,8	22,1	0,9
272	Тефтели из говядины с рисом (паровые)	100	12,7	9,9	7,5	170,9	0,1	1			30,5	137,5	24,6	0,9
38	макароны отварные с маслом	180	13,3	31,1	88,1	693,9	0,2		0,4		94,5	130	24,3	2,6
275	Кукуруза консервированная	060	1,9	0,1	3,9	24	0,1	6	0,2		12	37,2	12,6	0,4

210	Компот из сухофруктов	200	0,3		21,7	87		0,3			33,6	11,6	4,5	1
333	Мини-кекс	035/1штг	2	3,9	22,1	129		0,1			13,3	25,4	4,5	0,3
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
Итого за Обед			34,4	50,5	167,1	1278,8	0,5	17,6	1,5		226,2	416,0	96,8	6,4
Итого за день			56,0	75,2	223,9	1948,8	0,6	19,4	1,7		509,3	752,7	141,6	7,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: завтраки обеды 2023-2024

День: среда

Сезон: завтраки обеды

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-12 лет/12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
342	Омлет с сыром	200	18,6	27,9	2,7	340,5	0,1	3	0,1		25,8	136,2	36,5	1,5
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	57		0,1			5,3	8,2	4,4	0,9
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
Итого за Завтрак			21,1	28,2	32,3	468,5	0,1	3,1	0,1	0,0	37,1	163,9	45,1	2,7
Обед														
52	Борщ с фасолью	250	3,3	4,8	9,1	231	0,1	7,5	0,5		57,7	85,6	27,8	1,5
438	Азу	250	15,8	10,0	25,5	450,0	0,1	3,8	0,0		17,0	89,0	22,0	1,2
15	Салат "Здоровье"	060	0,9	11,1	3,9	118		2,9	1,8		27,1	26,1	14,6	0,6
187,01	Сок яблочный 1 с	200	1		18,2	76		4			14	14	8	0,6
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3

Итого за Обед			23,3	26,1	71,3	946,0	0,2	18,2	2,3	0,0	121,8	234,2	76,6	4,2
Итого за день			44,4	54,3	103,6	1414,5	0,3	21,3	2,4	0,0	158,9	398,1	121,7	6,9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: завтраки обеды 2023-2024

День: четверг

Сезон: завтраки обеды

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-12 лет/12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
226	Картофельное пюре	180	3,7	8,6	18,8	185,4	0,2	6,2	0,1		55,7	97,1	33,7	1,3
144,03	Треска-филе припущенная	050	8,4	0,3	0,2	45		0,3			15,8	81,4	12,4	0,4
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
204	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190		1,3			120,3	90	14	0,1
Итого за Завтрак			19,3	14,1	66,1	491,4	0,2	7,8	0,1	0,0	197,8	288,0	64,3	2,1
Обед														
60	Суп крестьянский с крупой	250	2,3	5,4	15,7	114	0,1	9,6	0,8		40,9	71,1	20,4	0,8
6	Плов по-узбекски (444)	250	19,9	25,8	39,8	474	0,1	3,3	3,6		28,4	104,5	42	0,9
274	огурцы соленые	060	0,5	0,1	1	7,8		3			13,8	14,4	8,4	0,4
220	Кисель плодоваягодный	200			33,9	129					0,7			0,1
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3

Итого за Обед			25,0	31,5	105,0	795,8	0,2	15,9	4,4	0,0	89,8	209,5	75,0	2,5
Итого за день			44,3	45,6	171,1	1287,2	0,4	23,7	4,5	0,0	287,6	497,5	139,3	4,6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: завтраки обеды 2023-2024

День: пятница

Сезон: завтраки обеды

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-12 лет/12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
90	Каша молочная жидкая манная с вареньем	200/20	6,5	13	33,6	277,2	0,1	1,4	0,2		156,6	128,8	22,3	0,6
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	60,0		2			16,0	8,0	6,0	0,8
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
	Конфеты	020	0,2	1,6	16	80								
Итого за Завтрак			9,3	14,8	79,4	488,2	0,1	3,4	0,2		178,6	156,3	32,5	1,7
Обед														
49	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5,2	9,9	104	0,1	9,5	0,8		47,3	52,0	24,0	1,2
36	Курица тушеная в сметанном соусе	100	9,9	20	2,5	139,0		0,2	0,2		30,1	99,7	11,1	0,9
38	макаронны отварные с маслом	180	13,3	31,1	88,1	326,0	0,2		0,4		94,5	130	24,3	2,6
275	Кукуруза консервированная	060	1,9	0,1	3,9	24	0,1	6	0,2		12	37,2	12,6	0,4

210	Компот из сухофруктов	200	0,3		21,7	87		0,3			33,6	11,6	4,5	1
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
333	Мини-кекс	035/1штг	2	3,9	22,1	129		0,1			13,3	25,4	4,5	0,3
Итого за Обед			31,5	60,5	162,8	880,0	0,4	16,1	1,6		236,8	375,4	85,2	6,7
Итого за день			40,8	75,3	242,2	1368,2	0,5	19,5	1,8		415,4	531,7	117,7	8,4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: завтраки обеды 2023-2024

День: понедельник

Сезон: завтраки обеды

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-12 лет/12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
129	Рагу из овощей	200	3,9	8,7	21,1	262	0,1	17	3,2		74,1	108,3	41,9	1,5
198	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	13,6	56,0		2			16,0	8,0	6,0	0,8
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
Итого за Завтрак			6	9	49	389	0	19	3	0	96	136	52	3
Обед														
79	Суп-лапша с курицей	250/25	9,2	8,5	18,6	180,4	0,1	0,2	0,5		23,2	90,9	13,9	1,1
169	Гуляш	100	12	10,6	3,6	158,4	0,1	0,8	0,1		10,6	11,8	3,8	0,3
230	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	17,5	49,7	399,6	0,1		0,2		31,1	241	160,3	5,5
26	Салат из белокочанной капусты	060	0,9	3,1	5,6	53		15,1	0,6		33,2	18	10,3	0,4

210	Компот из сухофруктов	200	0,3		21,7	87		0,3			33,6	11,6	4,5	1
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
Итого за Обед			34,9	39,9	113,8	949,4	0,3	16,4	1,4	0,0	137,7	392,8	197,0	8,6
Итого за день			41,3	48,8	163,1	1338,4	0,4	35,4	4,6	0,0	233,8	528,6	249,1	11,2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: завтраки обеды 2023-2024

День: вторник

Сезон: завтраки обеды

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-12 лет/12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
90	Запеканка рисовая с творогом и ябл.соус	200	10,4	11,9	75,7	452								
204	Какао с молоком	200	3,8	3,7	20,2	121		1,3			120,3	90	14	0,1
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
Итого за Завтрак			16	16	111	644	0	1	0	0	126	110	18	0
Обед														
81	Суп-пюре гороховый с гречками	250/10	8,5	4,5	24,8	178,9	0,2	0,7	0,8		46,4	90,7	35	2,5
166	Мясо тушеное	100	12,5	10,5	2,5	155		0,4	0,3		10,2	6,9	3,2	0,2
38	макароны отварные с маслом	180	13,3	31,1	88,1	326,0	0,2		0,4		94,5	130	24,3	2,6
274	огурцы соленые	060	0,5	0,1	1	7,8		3			13,8	14,4	8,4	0,4

220	Кисель плодоваягодный	200			33,9	129					0,7			0,1
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
333	Мини-кекс	035/1штг	2	3,9	22,1	129		0,1			13,3	25,4	4,5	0,3
Итого за Обед			39,1	50,3	187,0	996,7	0,4	4,2	1,5	0,0	184,9	286,9	79,6	6,4
Итого за день			55,6	66,1	297,5	1640,7	0,4	5,5	1,5	0,0	311,2	396,4	97,8	6,8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: завтраки обеды 2023-2024

День: среда

Сезон: завтраки обеды

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-12 лет/12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
111	Омлет из яиц	200	21,0	30	4,0	415,0	0,2	0,4	0,6		191,0	365,0	29,0	4,0
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	57		0,1			5,3	8,2	4,4	0,9
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
Итого за Завтрак			23,5	30,3	33,6	543,0	0,2	0,5	0,6	0,0	202,3	392,7	37,6	5,2
Обед														
125	Щи из квашеной капусты	250	2,1	5,1	6,2	81								
164	Жаркое по-домашнему	250	24,6	20,5	25,2	387,1	0,3	31,3	0,2		30,7	94,4	36,9	1,6
15	Салат "Здоровье"	060	0,9	11,1	3,9	118		2,9	1,8		27,1	26,1	14,6	0,6
187,01	Сок яблочный 1 с	200	1		18,2	76		4			14	14	8	0,6
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3

Итого за Обед	30,9	36,9	68,1	733,1	0,3	38,2	2,0	0,0	77,8	154,0	63,7	3,1
Итого за день	54,4	67,2	101,7	1276,1	0,5	38,7	2,6	0,0	280,1	546,7	101,3	8,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: завтраки обеды 2023-2024

День: четверг

Сезон: завтраки обеды

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-12 лет/12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
108	Макароны с сыром	200	12	15	44	340,0	0,1	0,3	0,2		130	133,0	21,0	1,4
204	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190		1,3			120,3	90	14	0,1
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
Итого за Завтрак			19	20	91	601	0	2	0	0	256	243	39	2
Обед														
56	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,4	20,4	131	0,1	7,4	0,8		33,1	78	27	1,1
151	Котлеты(биточки) из трески	100	12,8	6,7	15,4	126	0,1	0,4			63,6	170,3	29,2	1
232	Рис припущенный	150/180	4,2	15,3	38,6	313,2			0,2		1,6	70,5	21,8	0,6
275	Кукуруза консервированая	060	1,9	0,1	3,9	24	0,1	6	0,2		12	37,2	12,6	0,4
210	Компот из сухофруктов	200	0,3		21,7	87		0,3			33,6	11,6	4,5	1
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
333	Мини-кекс	035/1шт	2	3,9	22,1	129		0,1			13,3	25,4	4,5	0,3
Итого за Обед			26	32	137	881	0	14	1	0	163	413	104	5

Итого за день	45	51	228	1482	0	16	1	0	420	655	143	6
----------------------	----	----	-----	------	---	----	---	---	-----	-----	-----	---

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: завтраки обеды 2023-2024

День: пятница

Сезон: завтраки обеды

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-12 лет/12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
94	Каша овсянная (вязкая)	200	7,9	14,1	34,0	355,0	0,3	1	0,1		155,0	250,0	69,0	2,1
7	Колбаса п/к порциями	015	2,5	5,9		63					4,2	30	3,6	0,3
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	60,0		2			16,0	8,0	6,0	0,8
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
Итого за Завтрак			13,0	20,2	63,8	549,0	0,3	3,2	0,1	0,0	181,2	307,5	82,8	3,5
Обед														
63	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	4,2	20,8	135	0,1	5,3	0,8		51	137	37,6	1,8
36	Курица тушеная в сметанном	100	9,9	20	2,5	139,0		0,2	0,2		30,1	99,7	11,1	0,9
230	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	17,5	49,7	399,6	0,1		0,2		31,1	241	160,3	5,5
273	капуста квашеная	060	1,1	0,1	1,3	11,4		18			28,8	18,6	9,6	0,4
220	Кисель плодоваягодный	200			33,9	129					0,7			0,1
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
Итого за Обед			28,4	42,0	122,8	885,0	0,2	23,5	1,2	0,0	147,7	515,8	222,8	9,0
Итого за день			41,4	62,2	186,6	1434,0	0,5	26,7	1,3	0,0	328,9	823,3	305,6	12,5