

СОГЛАСОВАНО
 СОШ № 29
 2021г.

Примерное циклическое меню (завтрак, обед, полдник)
 для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
 Столовые подготовлены на 2021г.-2022 г
 Возрастная категория 7-11 лет
 3 недели

1 день

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 2021г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/20	10,4	10,9	36,3	286,4	0,1	0	0,1	1,3	182,9	15,1	129,1	1,3	444	1983		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	С6.р.	С6.р.		
Итого за прием пищи:	415	12,6	11,3	63,2	406,3	0,2	0	0,1	1,3	204,7	35,1	181,5	3,2				
Обед																	
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,8	4,1	13,5	98,5	0,1	5,4	0,2	1,9	25,8	20,7	46,9	0,8	129	1994		
КУРА (ФИЛЕ) ДУСУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011		
ПЛОД	30/150	13,0	12,3	38,6	317,0	0	1,3	0,2	3,5	22,2	39,4	157,8	2,0	422	1994		
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА с вкл. С	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	773	1994		
БУЛОЧКА РЖАЧАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012		
Итого за прием пищи:	615	21,0	22,2	101,1	699,2	0,1	86,7	0,6	7,8	74,9	74,1	249,3	3,8				
Полдник																	
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011		
Выпечное изделие	50	5,3	6,6	18,0	151,6	0	0	0,1	1,5	17,8	6,6	60,2	0,8	685,687	1994		
ФРУКТЫ	100	1,1	0,4	15,3	69,8	0	3	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5	338	2011		
Итого за прием пищи:	350	7,4	7,2	53,5	307,4	0	7	0,1	1,5	37,2	43,0	93,1	4,1				
Итого за день:		41,0	40,7	217,8	1412,9	0,3	93,7	0,8	10,6	316,8	152,2	523,9	11,1				

2 ДЕНЬ

Прием пищи, най менование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
***ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	90/20	17,3	12,1	23,8	277,0	0	0,3	0,1	0,4	175,8	25,4	203,8	0,6	297	1994		
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994		
***БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,6	1,2	18,1	93,0	0	0	0,1	0,5	6,2	3,9	21,1	0,2	561	1973		
Итого за прием пищи:	355	20,1	13,3	56,9	430,5	0	0,3	0,1	0,5	195,1	35,2	232,3	1,5				
Обед																	
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	2,3	4,2	16,2	111,8	0,1	5,3	0,2	2,1	27,2	19,4	47,2	1,0	139	1994		
***КУРА (ФИЛЕ) ДУСУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011		
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150/30	11,7	11,4	20,1	229,8	0,1	10,1	0,2	2,9	27,0	38,3	147,6	2,5	394	1994		
***НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с вит. С	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002		
***БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3			
Итого за прием пищи:	615	19,6	21,2	82,1	597,0	0,2	16,4	0,4	6,8	74,4	70,5	238,7	4,5				
Полдник																	
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011		
Кондитерское изделие	60	4,0	14,3	48,2	335,4	0	1,9	0	0	20,5	14,6	46,8	0,9				
Итого за прием пищи:	260	5,0	14,5	68,4	421,4	0	5,9	0	0	34,5	22,6	60,8	3,7				
Итого за день:		44,7	49,0	207,4	1448,9	0,2	22,6	0,5	7,3	304,0	128,3	531,8	9,7				

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Мg, мг			
Завтрак																			
ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/50	17,8	14,3	4,2	221,5	0,3	10,2	7,7	3,4	25,5	6,2	23,8	0,8	748/1044	2002				
КАША ГРЕНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	6,1	34,3	221,1	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	463	1994				
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с вкл. С	200	0,1	0,1	25,6	161,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	67,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.				
Итого за прием пищи:	490	27,5	20,9	76,0	611,2	0,6	11,2	7,7	7,8	68,2	136,8	239,1	6,4						
Обед																			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4,0	10,2	12,5	0	6,4	0,2	1,8	39,7	19,4	37,4	1,2	110	1994				
КУРА (ФИЛЕ) ДУСУТА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,9	35,2	207,0	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994				
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	60	8,9	15,7	9,2	213,3	0,1	0,2	0	1,9	16,6	16,4	93,5	1,4	659	1983				
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994				
БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012				
Итого за прием пищи:	660	21,5	30,1	89,8	714,5	0,2	6,6	0,2	6,5	91,3	58,5	221,9	4,7						
Полдник																			
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011				
Выпечное изделие	50	3,5	4,1	17,7	122,0	0	2,2	0,1	1,0	26,5	7,9	37,0	0,6	687,735	1994				
ФРУКТЫ	100	1,1	0,4	15,3	69,8	0	3	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5	338	2011				
Итого за прием пищи:	350	5,6	4,7	53,2	277,8	0	9,2	0,1	1,0	45,9	44,3	69,9	3,9						
Всего за день:		54,6	55,7	219,0	1603,5	0,8	27,0	8,0	15,3	205,4	239,6	530,9	15,0						

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
***ПЛОД С ГОВЯДИНОЙ 30/150	30/150	13,0	12,3	38,6	317,0	0	1,3	0,2	3,5	22,2	39,4	167,8	2,3	422	1994		
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994		
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.		
	425	15,2	12,7	65,5	436,9	0,1	1,3	0,2	3,5	44,0	59,4	210,2	3,9				
Обед																	
***Итого за прием пищи:																	
***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	7,1	70,7	0	9,8	0,2	1,8	39,0	16,9	34,3	0,9	120	1994		
***КУРА (ФИЛЕ) ДУСУЛА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011		
***ЦЫПЛЕНОК ОТВАРНОЙ ПОРЦИОН	80	18,5	15,9	0,2	218,6	0,1	0,9	0,1	0,3	18,4	18,1	149,0	1,2	439	1994		
***КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	5,2	15,0	122,9	0,1	31,8	0,1	2,3	83,4	28,7	57,3	1,7	482	1994		
***НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА с вит. С	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	773	1994		
***БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012		
	665	29,7	30,9	71,3	695,9	0,2	122,5	0,6	6,8	167,7	77,7	285,2	4,8				
Полдник																	
***Итого за прием пищи:																	
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011		
***Кондитерское изделие	60	3,2	11,3	35,4	256,5	0	0	0,1	0,9	44,4	7,3	58,0	0,5	36	2012		
***Итого за прием пищи:	260	4,2	11,5	55,6	342,5	0	4	0,1	0,9	58,4	15,3	72,0	3,3				
***Итого за день:		49,1	55,1	192,4	1475,3	0,3	127,8	0,9	11,2	270,1	152,4	567,4	12,0				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг					
Завтрак																						
Каша молочная жидкая	200/5	6,2	7,9	33,2	228,8	0,1	0,5	0	0,7	118,0	34,0	138,0	0,8	149	1994							
Какао с молоком	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	642	1994							
Булочка домашняя	30	2,3	4,1	18,0	116,3	0	0	0	0,9	5,4	3,6	19,1	0,2	424	2011							
Итого за прием пищи:	435	12,3	15,7	75,6	492,0	0,1	1,0	0	1,6	234,9	65,1	252,7	1,9									
Обед																						
Суп картофельный с рыбными консервами	200/20	2,4	4,8	15,6	114,1	0,1	7,7	0,2	2,0	28,5	24,5	63,6	1,2	60	1994							
Котлета особая	60	8,9	15,7	9,2	213,3	0,1	0,2	0	1,9	16,6	16,4	93,5	1,4	268	2011							
Рагу овощное	150	2,7	6,1	19,2	144,8	0,1	14,8	0,3	2,7	40,7	32,5	71,0	1,5	344	2011							
Компот из яблок с вит. С	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994							
Булочка ржаная	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012							
Итого за прием пищи:	660	18,8	31,2	91,6	722,7	0,3	22,7	0,5	8,2	108,1	90,1	292,8	5,1									
Полдник																						
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011							
Выпечное изделие	60	6,3	7,8	20,4	176,3	0	0	0	2,3	32,9	7,9	59,6	0,3	1092	1983							
Итого за прием пищи:	260	7,3	8,0	40,6	262,3	0	4	0	2,3	46,9	15,9	73,6	3,1									
Всего за день:		38,4	54,9	207,8	1477,0	0,4	27,7	0,5	12,1	389,9	171,1	619,1	10,1									

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг			
Завтрак																			
УПЯШ из филе кури	40/40	11,2	16,6	3,9	211,2	0,1	1,7	0	3,5	9,3	4,1	12,4	0,2	401	1994				
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	221,7	0	0	0	0,3	9,6	24,3	74,2	0,5	304	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.				
Итого за прием пищи:	475	17,0	22,9	69,3	552,8	0,2	1,7	0	3,8	40,7	48,4	139,0	2,6						
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯИЦОМ	200	2,4	4,8	15,6	114,1	0,1	7,7	0,2	2,0	28,5	24,5	63,6	1,2	60	1994				
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/50	10,7	4,4	4,6	101,2	0,1	1,7	0,3	0,8	30,6	27,0	140,9	0,7	309	1994				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006				
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994				
БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012				
Итого за прием пищи:	695	20,8	19,2	76,8	561,4	0,4	19,7	0,5	4,6	121,3	96,0	339,3	4,3						
Полдник																			
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011				
Выпечное пирожное	50	6,0	13,1	38,7	297,9	0,1	0,1	0	0,2	98,4	14,9	97,1	0,5	24	2012				
Итого за прием пищи:	250	7,0	13,3	58,9	383,9	0,1	4,1	0	0,2	112,4	22,9	111,1	3,3						
Итого за день:		44,8	55,4	205,0	1498,1	0,7	25,5	0,5	8,6	274,4	167,3	589,4	10,2						

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Итого	272,6	310,8	1249,4	8915,7	2,7	324,3	11,2	65,1	1760,6	1010,9	3362,5	68,1		
Итого за весь период	45,4	51,8	208,2	1486,0	0,5	54,1	1,9	10,9	293,4	168,5	560,4	11,4		
Среднее значение за период	12,2	31,4	56,4											
Среднее значение белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	433	652	288