СОГЛАСОВАНО:

СОШ №10

M. E. Prinnopola

Примерное цикличное меню для образовательных учреждений Столовых-доготовочных на 2023гг. Возрастная категория 7-11 лет 1 неделя



	Macca	Пище	врене вещ	ества /	Энергети-		Вита	МИНЫ		Мине	ральн	ые вещ	ества	No	05
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, Mr	Р, мг	Fe, Mr	рецеп- туры	Сборник рецептур
			Завтрак												
"ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,4	13,9	69,3	0,1	0	0	0	10,2	16,5	52,5	1,4	Сб.р.	Сб.р.
"МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,9	14,6	48,4	382,1	0,1	0,1	0,2	1,8	244,3	20,1	172,4	1,6	444	1983
"'UAN C CAXAPOM	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	50	6,2	5,6	0,4	76,1	0	0	0,2	1	24,8	5,4	86,4	1,2	209	2011
Итого за прием пищи:	500	22,6	20,6	77,7	588,0	0,2	0,1	0,4	2,8	292,4	47,9	318,7	4,9		
			Обед												
**'СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	3,0	6,0	19,3	142,8	0,1	9,6	0,2	2,4	35,5	30,6	79,5	1,4	60	1994
**КОТЛЕТА АППЕТИТНАЯ 90Г	90	5,7	8,7	12,6	151,3	0	0,1	0	2,4	13,8	9,6	41,5	0,8	268	2011
""КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	6,1	34,3	223,1	0,2	_ 0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	463	1994
™СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	- 30	0,3	1,3	1,8	20,5	0	0,2	0,1	0,3	6,9	1,9	4,6	0	528	- 2006
"ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	Сб.р.	Сб.р.
""ЧАЙ C CAXAPOM	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994
Итого за прием пищи:	755	17,9	22,3	90,5	635,4	0,3	9,9	0,3	9,3	89,8	165,7	323,5	6,9		
			Толдник												
выпечное изделие	60	3,6	5,4	20,2	144,1	0	4,3	0	1,4	20,9	8,8	37,1	0,5	685,687	1994
***COК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Итого за прием пищи:	260	4,6	5,6	40,4	230,1	0	8,3	0	1,4	34,9	16,8	51,1	3,3		
Всего за день:		45,1	48,5	208,6	1453,5	0,5	18,3	0.7	13,5	417.1	230,4	693,3	15,1		

		Пище	вые веще	ества	Энергети-		Витаг	иины		Мине	ральнь	е веще	Nº	06	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Fe, мг рецеп- туры	Сборник рецептур
			Завтрак												
""ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130/20	25,0	17,2	34,5	400,2	0	0,3	0,1	0,5	250,7	36,2	293,9	1,0	297	1994
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	10,9	5,4	7,4	0,7	627	1994
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0	0	0	0	8,6	5,9	29,3	0,5	Сб.р.	Сб.р.
ФРУКТЫ	90	1,4	0,5	18,3	83,8	0	3,6	0	0	6,5	34	22,7	0,5	338	2011
Итого за прием пищи:	500	30,0	19,0	90,9	662,4	0	3,9	0,1	0,5	276,7	81,5	353,3	2,7		
			Обед												
""ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,1	8,8	88,4	0	12,2	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120	1994
""КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011
""ПЛОВ	180/30	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
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	Сб.р.	Сб.р.
""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
Итого за прием пищи:	705	18,7	19,0	88,8	602,1	0,1	14,5	0,4	5,9	94,9	83,1	263,2	5,2		
			<b>Полдник</b>												
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
выпечное изделие	50	3,7	3,2	31,2	168,3	0	0	0	0,6	12,1	6,4	36,5	0,6	685, 687, 735.	1994
ФРУКТЫ	120	1,4	0,5	18,3	83,8	0	3,6	0	0	6,5	34	22,7	0,5	338	2011
Итого за прием пищи:	370	6,1	3,9	69,7	338,1	0	7,6	0	0,6	32,6	48,4	73,2	3,9		
Всего за день:		54,8	41,9	249,4	1602,6	0,1	26,0	0,5	7,0	404,2	213,0	689,7	11,8		

	NAME OF THE PARTY	Пище	вые вещ	ества	Энергети-		Вита	ины		Мине	ральны	ые вещ	ества	Nº	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	Сборник рецептур
			Завтрак												****
""КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	6,1	34,3	223,1	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	463	1994
""ГУЛЯШ из филе куры	100	14,0	20,9	4,9	263,7	0,1	2,1	0	4,4	11,5	5,1	15,5	0,4	401	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	75	2	Сб.р.	Сб.р.
""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
Итого за прием пищи:	500	25,0	27,7	84,6	690,0	0,4	3,1	0	8,8	60,0	145,1	260,8	6,8		
			Обед												
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8,6	6,9	23,0	187,9	0,3	5,7	0,2	4,6	48,6	39,6	95,6	2,4	138	1994
""КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0		0	0	0	0		0		0	288	2011
""КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	8,0	5,0	9,0	112,8	0	0,2	0	2,3	17,2	18,0	105,3	0,9	324 TTK	2006
""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	200000 2000000000000000000000000000000	2006
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	Сб.р.	Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994
Итого за прием пищи:	700	22,3	18,6	75,9	559,4	0,5	16,2	0,2	7,1	119,5	97,9	316,8	5,3	10270-4	
	-		Полдник												
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	- 86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,5	11,8			0	1,6	0	0	17,1	12,1	38,9	0,7		25/20 W M
Итого за прием пищи:	250	4,5	12,0	60,5	365,3	0	5,6	0	0	31,1	20,1	52,9	3,5		
Всего за день:		51,8	58,3	221,0	1614,7	0,9	24,9	0,2	15,9	210,6	263,1	630,5	15,6		

		Пище	вые веще	ества	Энергети-		Витан	иины		Мине	ральнь	не веще	ства	Nº	Ceanum
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	Сборник рецептур
			Завтрак												
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	7,7	9,9	41,6	286,7	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,7	0,9	149	1994
""КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 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
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	505	12,0	11,5	94,7	530,3	0,3	0,7	0	0,8	171,9	56,8	228,4	1,9		
			Обед			·									
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,6	5,6	16,8	127,8	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994
""КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011
""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ. и морк 30/150	150/30	2,5	6,9	20,1	152,6	0,1	10,1	0,2	2,9	23,0	28,8	71,8	1,4	394	1994
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	20	0,2	0	0,3	2,6	0	1	0	0	4,6	2,8	4,8	0,1		2008
""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.
""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
Итого за прием пищи:	700	8,7	13,9	64,1	416,2	0,3	17,8	0,4	5,2	81,8	77,6	187,6	4,6		
			<b>Полдник</b>												
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
выпечное изделие	60	4,5	5,3	22,8	157,6	0	5,4	0	1,3	24,6	10,2	48,4	0,8	685,687	1994
ФРУКТЫ	120	1,4	0,5	18,3	83,8	0	3,6	0	0	6,5	34	22,7	0,5	338	2011
Итого за прием пищи:	380	6,9	6,0	61,3	327,4	0	13,0	0	1,3	45,1	52,2	85,1	4,1		
Всего за день:		27,6	31,4	220,1	1273,9	0,6	31,5	0,4	7,3	298,8	186,6	501,1	10,6		

		Пище	вые вещ	ества	Энергети-		Витан	иины		Минеральные вещества				Nº	Сборник
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	D see   Eo ser	рецеп- туры	рецептур
			Завтрак												T 1001
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,9	35,2	207,0	0,1	0				7,7	42,1	0,9	469	1994
""КОТЛЕТИПА АТПЕТИТАТОР	90	5,7	8,7	12,6	151,3	0	0,1	0	2,4	13,8	9,6	41,5	8,0	268	2011
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	17,8	89,1	0,1	0	157	0	13,1	21,2	67,5	1,8	Сб.р.	Сб.р.
""YAЙ C CAXAPOM	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	500	14,4	14,1	80,6	507,9	0,2	0,1	0	3,6	54,3	44,4	158,5	4,2		
Mioro da ripriori irrigini			Обед												r
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,0	12,7	103,4	0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	110	1994
""ЁЖИКИ МЯСНЫЕ	110	8,9	5,5	9,9	126,4	0	1,1	0	0,8	17,8	16,5	88,2	1,3	284	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
™ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	Сб.р.	Сб.р.
	200/15	0,2		15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
""YAЙ C CAXAPOM	745	15,8	16,6	84,0	551,6	0	9,2	0,2	3,4	95,7	80,4	246,6	4,6		
Итого за прием пищи:			Полднин												
	1 000	1	0,2		86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
""СОК в упаковке	200						0,1	0	0,2	73,9	11,2	81,4	0,5	67	2012
Кондитерское изделие	60	5,1	15,2		0.000.000	_	4,1	0	0,2		19,2	95,4	3,3		
Итого за прием пищи:	260	6,1	15,4		1000000				7,2		144,0		23.502.5		
Всего за день:		36,3	46,1	225,0	1462,2	. 0,2	13,4	0,2	1,2	201,0		200,0	,.	1	

		Пише	BN6 Belli	ества	Энергети-		Витаг	Пищевые вещества Энергети- Витамины Мин					Минеральные вещества			
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	е, мг рецеп- туры	Сборник рецептур	
		-	Завтрак											140	1994	
	250/5	7,7	9,9	41,6	286,7	0,2	0,7	0	0,8		42,7	172,7	0,9	149		
"КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	Сб.р.	Сб.р.	
"'ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200/15	2,0	0	14,6		0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994	
""ЧАЙ С САХАРОМ	500	10,0	10,8	1000000		0,2	0,7	0	0,8	159,8	48,0	192,2	1,2			
Итого за прием пищи:	500	10,0		71,0									///			
			Обед				7.0	0.0	4.5	29,7	24,8	57,9	1.1	131	1994	
""СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250/20	6,4				0,1	7,6		1,5	21,4	16,1	88,2	1,4	847.	2002	
""ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	110	9,1	10,0			0	1,3		2,0		29,5		1,2		2006	
поре картофельное	150	3,2	5,5	21,4		0,2	10,3		0,2	1,000,000,000			0,8	Сб.р.	Сб.р.	
	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0			- 1-	9,4		2000	627	1994	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	0,000	0,7	627	1934	
""ЧАЙ С САХАРОМ	765	20,2	19,0	71,0	537,7	0,3	19,2	0,3	3,7	111,5	85,7	269,4	5,2			
Итого за прием пищи:	700		Полдни													
				_	86	0	1	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
""СОК в упаковке	200	1	0,2		201		1,1	1 0	0,9		6.7	33,1	0,8	687,735	1994	
выпечное изделие	60	3,5		7.655.85					0,9	100110	14,7		3,6			
Итого за прием пищи:	260	4,5	3,2				5,1		-					4		
Всего за день:		34,7	33,0	191,9	1206,3	0,5	25,0	0,3	5,4	297,2	148,4	500,7	10,0	1		

# ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пище	вые веще	ества	Энергети-		Витак	ины		Минеральные вещества				
Итого	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	250,3	259,2	1316,0	8613,2	2,8	139,1	2,3	56,3	1865,8	1185,5	3523,8	75,2	
Среднее значение за период	41,7	43,2	219,3	1435,5	0,5	23,2	0,4	9,4	311,0	197,6	587,3	12,5	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,6	27,1	61,3										

# СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	501	728	297