

УТВЕРЖДАЮ

ИП Зиновьев Б.А.

Б.А. Зиновьев

2024 г.

Директор МБОУ ЦОУ № 3

2024 г.

Примерное /цикличное/ меню для организации питания учащихся общеобразовательных организаций

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe			
															Б	Ж	У
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,24	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02			
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,60	38,13	281,07	0,07	0,05	51,07	0,00	168,00	133,33	14,67	1,07			
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,43	26,52	0,00	0,00	0,00	0,00	11,76	8,00	6,00	0,77			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,03	0,00	0,00	0,00	5,25	23,70	7,05	0,59			
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60			
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30			
	Итого	605	14,62	17,91	81,38	545,18	0,19	15,05	91,07	0,49	218,31	210,63	51,12	6,35			
Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет) Обед																	
50	Икра из кабачков	40	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42			
63	Борщ с капустой, картофелем, птицей и	250/15	5,34	8,21	12,92	146,93	0,07	10,52	11,00	0,00	53,73	79,68	29,55	1,44			
106	Тефтели мясо-крупяные	80	12,64	10,25	6,47	168,73	0,05	3,17	0,01	0,00	9,03	136,75	18,22	1,99			
303	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,47	0,12	0,00	0,00	145,5	8,45	108,87	72,03	2,42			
608	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	24,76	99,04	0,00	0,00	0,00	0,00	4,72	7,70	0,03	0,06			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	* 30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17			

12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого	810	28,54	29,54	103,55	794,24	0,36	17,89	11,01	146,0	120,23	437,40	156,13	8,30
	ИТОГО за день	1415	43,16	47,45	184,94	1339,42	0,56	32,94	102,08	146,5	338,54	648,03	207,25	14,65

Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
209	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	14,63	7,43	5,70	148,13	0,08	5,60	8,73	0,00	58,61	243,29	72,80	1,28
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,00	0,00	0,00	1,37	60,95	16,34	0,53
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,01	6,64	27,66	0,00	2,80	0,00	0,00	14,56	9,54	6,84	0,81
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,03	0,00	0,00	0,00	5,25	23,70	7,05	0,59
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого	555	26,85	17,87	71,31	553,48	0,22	8,40	108,73	0,39	108,69	440,58	117,93	4,81

Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет) Обед

	Свекла отварная и огурец соленый (куском)	30/30	0,85	3,62	3,77	51,02	0,02	3,57	0,00	0,00	18,43	23,70	11,17	0,64
87	Суп картофельный с горохом и птицей	250/15	8,88	7,82	16,32	171,19	0,25	6,02	6,00	0,00	43,25	110,58	38,15	2,27
308	Запеканка картофельная с мясом	200	15,16	11,88	32,12	296,04	0,21	4,75	35,00	0,00	31,00	213,38	56,50	2,28
390	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,72	0,00	0,00	14,48	4,40	3,60	0,94
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00

Итого	795	30,12	24,20	110,27	779,33	0,61	16,06	41,00	0,65	125,66	427,16	135,32	7,91
ИТОГО за день	1380	56,97	42,07	181,58	1332,81	0,83	24,46	149,73	1,04	234,35	867,74	253,25	12,72

Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,45	0,00	54,00	0,02	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15		
175	Каша молочная "Дружба"	150	5,66	9,05	19,40	181,70	0,12	1,61	54,75	0,00	154,99	162,58	34,40	0,63		
414	Кофейный напиток	200	5,33	4,52	19,35	139,37	0,07	2,21	34,00	0,00	212,50	153,00	23,80	0,20		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78		
12.3	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,72	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40		
ПР	Йогурт 3,2% жирности	150	7,50	4,80	5,25	94,20	0,06	0,90	30,00	0,00	183,00	144,00	22,50	0,15		
Итого		555	24,67	23,24	63,60	562,25	0,34	4,83	157,75	0,34	694,09	583,58	101,95	2,31		

Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет) Обед

ПР	Горошек зеленый	40	1,86	0,12	3,90	24,12	0,07	6,00	0,00	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42
295	Котлеты рубленные из птицы	90	16,34	10,76	15,15	222,76	0,09	0,16	21,38	0,00	40,50	181,24	28,01	1,78
334	Рис отварной с овощами	150	3,47	4,96	31,30	183,71	0,05	0,90	0,00	0,00	13,05	83,10	29,25	0,66
54-2Гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,43	26,52	0,00	0,00	0,00	0,00	11,76	8,00	6,00	0,77
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого		815	31,41	25,44	104,89	774,12	0,42	17,35	27,38	0,52	120,61	457,18	126,94	6,56
ИТОГО за день		1360	56,08	48,68	168,49	1336,37	0,77	22,18	185,13	0,86	814,70	1040,76	228,89	8,87

Завтрак

Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
317	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,80	0,04	0,00	20,00	0,00	39,00	143,00	20,00	1,80
303	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,47	0,12	0,00	0,00	145,5	8,45	108,87	72,03	2,42
13.40	Чай витаминный	200	0,37	0,07	11,69	48,85	0,00	50,00	0,00	0,00	14,85	8,85	6,85	0,93
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого	500	29,54	19,20	56,67	517,60	0,25	50,00	20,00	145,8	76,20	318,42	118,18	6,53

Обед

Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)

ПР	Калуста квашеная	60	1,02	4,25	1,69	49,10	0,01	16,92	0,00	0,00	27,07	17,57	9,02	0,34
82	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	250/15/5	5,62	8,42	16,77	165,31	0,12	7,77	11,00	0,00	35,80	98,40	29,20	1,22
348	Рыба в яйце запеченная	100	16,95	8,20	3,10	154,00	0,01	1,70	6,80	0,00	30,40	231,80	31,95	0,60
312	Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,23	0,14	18,16	0,00	0,00	36,98	86,60	27,75	1,01
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,01	0,00	0,40	0,00	0,00	31,82	15,40	6,00	1,25
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	850	32,16	26,41	103,95	782,13	0,40	44,95	17,80	0,65	180,57	524,87	129,82	6,20
	ИТОГО за день	1350	61,70	45,61	160,62	1299,73	0,65	94,95	37,80	146,5	256,77	843,29	248,00	12,73

Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)

Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Химический состав (г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,24	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02		
260	Гуляш	100	10,83	11,97	4,17	167,71	0,06	0,99	0,04	0,00	16,75	99,36	14,56	0,88		
309	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	22,17	21,12	1,11		
54-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоками	200	0,24	0,05	10,45	43,21	0,00	1,20	0,00	0,00	13,77	9,32	7,08	1,04		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,03	0,00	0,00	0,00	5,25	23,70	7,05	0,59		
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60		
	Итого	505	19,87	24,24	63,18	550,36	0,20	2,19	40,04	0,49	49,93	183,65	59,71	4,24		
	Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет) Обед															
ПР	Фасоль консервированная	40	1,06	3,67	4,37	54,74	0,03	4,02	0,00	0,00	18,38	30,16	15,84	0,59		
73	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	250/15/5	5,26	8,19	8,66	129,35	0,08	18,70	11,00	0,00	52,68	74,08	25,55	1,05		
54-28м-2020	Жаркое по домашнему из филе птицы	200	13,35	11,66	20,88	241,86	0,15	20,21	34,00	0,00	40,36	148,66	39,98	2,06		
13.37	Напиток витаминный	200	0,48	0,15	18,59	77,63	0,02	80,00	0,00	0,00	13,10	14,26	5,56	0,57		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98		
12.3	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,87	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90		
ПР	Кондитерские изделия	25	2,09	2,83	17,43	103,50	0,03	0,58	16,25	0,00	10,25	21,75	3,75	0,25		
	Итого	805	27,21	27,21	104,15	770,31	0,43	123,51	61,25	0,59	153,87	367,56	117,28	6,40		
	ИТОГО за день	1310	47,08	51,45	167,33	1320,67	0,63	125,70	101,29	1,08	203,80	551,21	176,99	10,64		
	Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак															
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества				

14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,24	0,13	66,00	0,00	0,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
54-3г-2020	Макаронные отварные с сыром	150	7,90	7,20	28,60	210,80	0,05	0,04	38,30	0,00	126,00	100,00	0,80
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,43	26,52	0,00	0,00	0,00	11,76	8,00	6,00	0,77
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,03	0,00	0,00	5,25	23,70	7,05	0,59
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
385	Молоко кипяченое	180	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого	585	17,19	19,91	66,75	514,91	0,21	2,64	118,30	392,31	340,80	61,95	2,98

Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет) Обед

ПР	Капуста квашеная	40	1,02	4,25	1,69	49,10	0,01	16,92	0,00	0,00	27,07	17,57	9,02	0,34
98	Суп крестьянский с крупой и птицей	250/15	4,87	7,47	6,09	111,06	0,06	10,09	6,00	0,00	40,83	56,98	17,03	0,82
54-22м-2020	Рагу из птицы	200	21,10	7,00	17,50	217,40	0,13	11,30	26,00	0,00	32,00	193,00	93,00	2,10
608	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	24,76	99,04	0,00	0,00	0,00	0,00	4,72	7,70	0,03	0,06
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
12.3	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,87	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
ПР	Кондитерские изделия	30	2,51	3,39	20,91	124,20	0,03	0,69	19,50	0,00	12,30	26,10	4,50	0,30
	Итого	805	34,46	22,84	105,17	764,03	0,35	39,00	51,50	0,59	136,02	380,00	150,18	5,50
	ИТОГО за день	1410	51,65	42,74	171,92	1278,94	0,56	41,64	169,80	1,08	528,33	720,80	212,13	8,48

Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
263	Рыба, запеченная в омлете	100	15,88	4,54	3,21	117,22	0,09	0,38	70,00	0,00	46,25	214,63	28,63	1,09		
334	Рис отварной с овощами	180	4,16	5,95	37,56	220,46	0,06	1,08	0,00	0,00	15,66	99,72	35,10	0,80		
13.40	Чай витаминный	200	0,37	0,07	11,69	48,85	0,00	50,00	0,00	0,00	14,85	8,85	6,85	0,93		

ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,03	0,00	0,00	0,00	5,25	23,70	7,05	0,59
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого	525	23,62	11,03	74,45	491,52	0,23	51,46	70,00	0,39	88,91	373,00	87,53	4,01

Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет) Обед

87	Икра кабачковая	40	0,94	3,12	4,92	51,52	0,04	5,09	0,00	0,00	12,66	28,61	12,70	0,41
274	Суп картофельный с горохом и птицей	250/15	8,88	7,82	16,32	171,19	0,25	6,02	6,00	0,00	43,25	110,58	38,15	2,27
303	Азу	125	7,72	7,78	6,08	125,18	0,08	4,63	0,00	0,00	18,20	92,76	19,08	1,19
394	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,47	0,12	0,00	0,00	145,5	8,45	108,87	72,03	2,42
ПР	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,01	0,00	0,40	0,00	0,00	31,82	15,40	6,00	1,25
12.3	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,87	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Итого	850	27,52	24,47	109,82	769,60	0,61	16,14	6,00	146,0	133,48	434,87	174,56	9,41
	ИТОГО за день	1375	51,14	35,50	184,28	1261,12	0,84	67,60	76,00	146,4	222,39	807,87	262,09	13,42

Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,45	0,00	54,00	0,02	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15	
260	Гуляш	100	10,83	11,97	4,17	167,71	0,06	0,99	0,04	0,00	16,75	99,36	14,56	0,88	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	22,17	21,12	1,11	
54-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоками	200	0,24	0,05	10,45	43,21	0,00	1,20	0,00	0,00	13,77	9,32	7,08	1,04	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,03	0,00	0,00	0,00	5,25	23,70	7,05	0,59	

Итого	500	25,99	17,68	87,70	613,86	0,35	1,81	19,00	0,52	75,57	383,52	190,64	8,12	
Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет) Обед														
ПР	Горошек зеленый	40	1,86	0,12	3,90	24,12	0,07	6,00	0,00	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42
99	Суп из овощей с птицей	250/15	4,98	7,54	9,15	124,35	0,09	10,59	6,00	0,00	39,80	72,68	23,60	1,02
325	Фрикадельки из птицы, тушенные в соусе	120	15,93	9,73	10,77	194,37	0,07	0,46	19,35	0,00	47,28	149,52	23,56	1,28
304	Рис отварной	160	3,89	5,73	39,13	223,68	0,03	0,00	0,00	0,00	1,46	65,01	17,43	0,57
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,28	65,30	0,01	80,00	98,04	0,00	11,00	3,00	3,00	0,50
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,72	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
Итого		845	31,08	23,96	107,70	770,78	0,37	97,05	123,39	0,26	130,14	408,01	105,59	5,75
Итого за день		1345	57,07	41,64	195,40	1384,64	0,73	98,86	142,39	0,78	205,71	791,53	296,23	13,87