

Сезон: Осень-Зима

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДО 6 ЧАСОВ ПРЕБЫВАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ,
В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 День

Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	5,98	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	25,12	8,37	0,60	84,32	1,79	0,00	0,01			2008			
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	90	18,9	20,2	1,1	261,0	0,00	0,05	0,00	0,02	0,00	16,20	185,40	21,60	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00			2008			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	8,3	36,9	301,6	9,90	0,25	0,14	0,15	0,00	22,14	181,54	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00			2008			
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,6	1,9	23,2	0,53	0,00	0,00	0,05	0,03	4,45	5,64	3,07	0,13	36,93	0,13	0,00	0,00			2012			
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00			2008			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00			2008			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	3,24	0,00	0,00	0,00	0,00	8,64	10,80	5,40	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00			2008			
Всего за день:	645	36,2	31,6	96,1	849,1	19,65	0,45	0,21	0,23	0,03	80,73	476,95	53,09	5,12	225,85	5,28	0,00	0,01						

Утверждено:
Директор МБОУ

Светлана Владимировна

« 30 » августа 2022г.

2 ДЕНЬ

Примечание, наименование бренда	Масса порции	Тщевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	Ф, мг									
Завтрак																											
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,0	3,3	16,4	132,1	6,24	0,08	0,08	0,33	0,06	31,49	50,45	22,37	0,85	195,93	4,06	0,00	0,03	87	2012							
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,26	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00		2008							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008							
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,12	0,02	0,00	111,43	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011							
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	148,00	0,00	0,00	0,00		2008							
Всего за день:	635	20,2	8,1	100,1	567,0	16,76	0,28	0,30	0,38	0,06	166,47	242,48	106,51	4,97	655,82	16,42	0,00	0,03									

3 день

Пример этикетки, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мкг	В2, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,5	8,7	7,4	131,0	0,00	0,02	0,00	0,08	0,00	135,00	86,00	7,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2008			
КАША "ДРУЖБА"	200	6,3	10,0	26,8	224,0	2,00	0,10	0,00	0,08	0,00	182,00	103,11	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011			
КОГУРТ	180	5,0	6,5	8,2	101,8	1,26	0,06	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,00	219,00	0,00	0,00	0,00		2008			
Всего за день:	675	19,8	25,8	87,2	686,6	3,26	0,28	0,35	0,21	0,00	552,26	412,31	79,40	2,70	301,80	3,36	0,00	0,00					

4 день

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация										Минеральные вещества										№ рецептур	Оборудование рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	F, мг								
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100	14,4	4,1	3,7	109,9	0,80	0,09	0,09	0,09	0,00	158,63	148,36	47,38	0,90	342,86	96,97	0,01	0,60	238	2008							
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	12,7	25,2	236,1	2,08	0,12	0,12	0,09	0,20	50,22	0,00	0,00	0,10	367,00	9,87	0,00	0,05	128	2011							
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,80	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00		2008							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,09	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,80	3,36	0,00	0,00	430	2008							
ЧАЙ С САХАРОМ	185	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008							
БЕЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01									
Всего за день:	650	24,6	18,6	92,0	640,9	12,88	0,37	0,28	0,19	0,20	245,40	235,81	74,03	6,85	1092,46	112,20	0,01	0,66									

Завтрак

5 день

Грехи пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	В, мг	Св, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	24,0	18,4	37,0	409,3	2,21	0,11	0,00	0,30	0,00	49,49	82,56	49,49	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2008							
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	13	2008							
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008							
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38,0	27,96	0,06	0,04	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15		2008							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008							
Всего за день:	595	31,8	28,4	102,7	796,2	34,17	0,32	0,05	0,38	0,00	115,01	183,99	83,13	7,85	259,45	3,36	0,00	0,15									

6 день

Группа пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	В, мг	Св, мг	Р, мг	Мg, мг	Ca, мг	К, мг	Na, мг	Fe, мг	Мg, мг	Ca, мг	К, мг	Na, мг	Fe, мг					
Завтрак																											
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	8,7	11,0	3,7	189,3	2,40	0,16	1,14	0,00	0,01	20,43	136,74	13,56	2,08	215,74	6,10	0,02	0,13	255	2011							
КАША ПРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	8,3	36,9	301,6	9,90	0,25	0,14	0,15	0,00	22,14	181,54	0,09	0,06	0,00	0,09	0,00	0,00	161	2008							
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00		2008							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	430	2008							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,64	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00		2008							
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,09	0,00	0,00		2008							
Всего за день:	666	26,5	21,2	116,1	839,6	22,30	0,58	1,38	0,18	0,01	71,52	425,37	74,53	6,47	668,34	9,46	0,02	0,13									

7 день

Прим. лица, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																							
БЮШ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	3,7	5,0	15,1	125,7	2,16	0,08	0,36	0,22	0,05	58,50	83,73	29,34	0,42	348,51	5,72	0,00	0,01	80	2008			
ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,2	17,1	85,4	0,28	0,01	0,07	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	378	2011			
БЮЮЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5,2	2,0	36,1	182,8	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	11,64	40,34	7,68	0,47	63,16	0,76	0,02	0,01	428	2011			
Всего за день:	570	14,4	8,8	93,7	516,3	2,44	0,25	0,49	0,23	0,05	140,68	215,98	57,39	3,70	579,58	14,24	0,02	0,02					

8 день

Грехи пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Св, мг	F, мг							
Завтрак																									
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	45	2,0	4,1	24,6	141,4	6,52	0,03	0,01	0,03	0,06	8,75	19,38	5,48	0,34	46,07	0,00	0,00	0,00	2	2011					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,90	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	401	2008					
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ПЛОДОВ (МЯГОМ)	200	0,3	0,1	32,8	133,8	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	20,67	17,42	7,77	0,41	125,92	0,00	0,00	0,00		2008					
МОГУРТ	180	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,00	184	2008					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,6	8,0	25,9	248,5	1,29	0,05	0,00	0,05	0,00	306,50	149,35	34,76	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00							
Всего за день:	655	16,1	16,6	115,5	730,9	8,86	0,25	0,32	0,12	0,06	526,72	380,85	80,41	4,44	472,59	3,36	0,00	0,00							

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С1, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Св, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг									
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	16,3	3,6	0,3	102,2	0,59	0,08	0,07	0,02	0,06	38,50	153,29	31,13	0,64	345,90	63,04	0,00	0,00	227	2011							
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3,7	12,7	14,1	236,1	2,10	0,15	0,12	0,09	0,20	50,22	-0,00	0,00	0,10	360,37	9,90	0,00	0,05	128	2011							
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,06	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00		2008							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	442	2008							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,6	0,0	33,0	136,0	12,00	0,04	0,08	0,02	0,00	10,00	30,00	24,00	0,40	304,00	0,00	0,00	0,00		2008							
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00		2008							
Всего за день:	665	26,9	18,0	95,5	709,2	24,69	0,43	0,34	0,14	0,26	130,27	262,74	77,78	5,99	1392,87	78,30	0,00	0,00									

Заатрак

10 день

Группа пищи, наименование блюда	Масса порции	Липидные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в.г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг
Завтрак																			
ТОПИЛОГ СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	1,08	0,04	0,02	0,10	0,00	8,44	15,68	12,06	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00	2008
КОТЛЕТЫ	90	10,6	23,8	7,9	277,5	0,08	0,11	0,09	0,04	0,17	14,81	51,60	16,59	0,08	207,60	4,81	0,00	0,00	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	180	6,5	5,5	32,3	224,8	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	4,64	41,72	8,11	0,92	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №347	30	0,2	1,2	1,1	16,0	0,02	0,00	0,00	0,01	0,02	2,89	1,92	0,65	0,04	3,24	0,04	0,00	0,00	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,86	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,2	17,1	85,4	0,28	0,01	0,07	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	2011
МАЦЛАРИИ	100	0,8	0,2	7,5	38,0	27,96	0,06	0,04	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15	2008
Всего за день:	745	26,2	33,3	106,5	844,1	29,42	0,42	0,27	0,17	0,19	141,04	236,06	72,02	4,80	731,47	13,92	0,00	0,18	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Сар, мг	Р, мг	Мг, мг	Са, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мкг	Е, мг		
Итого за период	242,8	210,4	1 005,4	7 139,9	174,43	3,63	3,99	2,23	0,86	2 170,10	3 072,54	758,29	52,88	6 380,23	280,00	0,05	1,31		
Среднее значение за период	24,277	21,04	100,54	713,99	17,443	0,363	0,399	0,223	0,086	217,01	307,254	75,83	5,288	638,02	26	0,005	0,131		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период % от калорий	14,1	27,5	58,4																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст учащихся	Завтрак
от 11 лет и старше	650

- 1996* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков
 - 1997* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков
 - 2008* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков
 - 2011* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Мотильного и В.А. Тугельяна
 - 2012* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Мотильного и В.А. Тугельяна
- Справочник: Химический состав и калорийность российских продуктов питания (под редакцией В.А. Тугельяна изд.2012г.)
- ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ СОСТАВЛЕНО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММЫ ПИТАНИЕ В ШКОЛЕ 2022 ВИЖЕН-СОФТ версия 1.2.7
 На основе методических рекомендаций МР 2.4.0179-20