

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 1

Василькина Т.В.

Директор ООО «ДАРИЙ»
Сиватов Б.Л.

Циклическое меню (осенне-зимний период) для бесплатного питания обучающихся 7-11 лет 2024г

| Приём пищи | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энерг.ценность | № рецептуры |
|---------------------------------------|---|-----------------|------------------|-------|--------|----------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| ПОНЕДЕЛЬНИК (1Неделя) Завтрак | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Масло сливочное (порц.) 72,5% | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | №14сб.2017 |
| | Пудинг из творога (запечённый)с молоком сгущённым | 200/40 | 28,47 | 22,28 | 72,94 | 607 | №222 сб.2017 |
| | Чай с лимоном с сахаром | 200\7\10 | 0,13 | 0,02 | 10 | 62 | №377 сб.2017 |
| | Хлеб пшеничный | 33 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | |
| итого завтрак | | 500 | 30,96 | 29,79 | 97,83 | 805,5 | |
| Обед | | | | | | | |
| ОБЕД | Овощи порционные свежие(солёные) (помидор) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | №71 сб. 2017 |
| | Рассольник ленинградский со сметаной | 200/4 | 1,59 | 4,99 | 9,15 | 95,25 | №96сб.2017 |
| | Котлеты рубленые из птицы | 90 | 13,67 | 26,2 | 13,1 | 348,8 | 295 сб. 2017 |
| | Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сливочным 72,5% | 150\5 | 6,53 | 4,65 | 40,15 | 228,63 | №302сб 2017 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,2 | №388 сб.2017 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| итого за обед | | 769 | 27,39 | 36,84 | 110,22 | 896,78 | |
| Итого за день | | 1266 | 58,35 | 66,63 | 208,05 | 1702,28 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энерг. ценн.(ккал) | № рецептуры |
|-------------------------|---|--------------------|------------------|-------|--------|-----------------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| ЗАВТРАК | Закуска: Сыр порционный | 15 | 6,96 | 8,85 | 0 | 108 | №15 сб. 2017 |
| | Каша молочная рисовая с сахаром | 200\10 | 6,1 | 3,6 | 52,8 | 268 | №182 сб.2017 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | №379 сб. 2017 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | |
| | Яблоко сезонное 1 шт | 1шт | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | №338 сб. 2017 |
| Итого за завтрак | | 555 | 18,91 | 15,77 | 93,31 | 594,1 | |
| | Закуска: Икра свекольная | 60 | 1,42 | 0,06 | 13,72 | 111,18 | №75сб.2017 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной | 200/4 | 1,77 | 4,95 | 7,9 | 89,75 | №108 сб. 2017 |
| | Шницель из говядины | 90 | 13,5 | 19,8 | 11,7 | 281,45 | №268 сб. 2017 |
| | Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным 72,5% | 150\5 | 8,85 | 9,55 | 39,86 | 105 | №302 сб. 2017 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,8 | 114 | №342 сб. 2017 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| Итого о обед | | 765 | 30,72 | 32,9 | 139,54 | 855,58 | |
| Итого за день | | 1320 | 49,63 | 48,67 | 232,85 | 1449,68 | |

| | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|-------|--------|--------------|---------------|
| | | порции, г | Б | Ж | У | цеенн.(ккал) | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| ЗАВТРАК | Масло сливочное (порц) 72,5% | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | №14 сб.2017 |
| | Макароньы отварные с сыром с маслом сливочным | 230\15\5 | 16,92 | 20 | 42,64 | 418 | №204 сб. 2017 |
| | Чай с сахаром | 200\10 | 0,07 | 0,02 | 10 | 60 | №376 сб. 2017 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | |
| Итого за завтрак | | 500 | 19,35 | 27,51 | 67,53 | 614,5 | |
| ОБЕД | Овощи порционньые (солёные)свежие | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | №71 сб. 2017 |
| | Суп с рисовой крупой и томатом | 200 | 3,13 | 5,2 | 20 | 138,5 | №116 сб. 2017 |
| | Рагу из птицы | 90\160 | 17,57 | 14,6 | 20,85 | 285,3 | №289 сб.2017 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | №349 сб. 2017 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| Итого за обед | | 760 | 26,28 | 20,61 | 99,92 | 692,5 | |
| Итого за день | | 1260 | 73,35 | 50,16 | 152,93 | 1251,26 | |

| 1 | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энерг. ценн.(ккал) | № рецептуры |
|---------------------------------|--|-----------------------|------------------|-------|--------|-----------------------|------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| ЗАВТРАК | Масло сливочное (порц.) 72,5% | 10 | 0,08 | 7,25 | 0 | 66 | №14 сб. 2017 |
| | Овощи свежие (солёные) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | №71 сб. 2017 |
| | Котлеты рубленые из птицы | 90 | 13,67 | 26,2 | 13,1 | 348,8 | №295 сб. 2017 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 165\5 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206 | №302 сб. 2017 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | №379 сб. 2017 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | |
| Итого за завтрак | | 560 | 23,46 | 41,09 | 83,79 | 805,1 | |
| ОБЕД | Овощи свежие (солёные)(помидор) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | №71 сб. 2017 |
| | Борщ из свежей капусты с картоф. со сметаной | 200\4 | 1,8 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | № 82 сб. 2017 |
| | Рыба припущенная | 90 | 13,6 | 8,2 | 12,8 | 178 | №227 сб. 2017 |
| | Картофель отварной или пюре картоф. С маслом сливочным 72,5% | 150\5 | 2,98 | 5,85 | 20,65 | 155 | №125 сб. 2017 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,2 | №388 сб.2017 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| Итого за обед | | 859 | 23,98 | 19,97 | 92,2 | 660,85 | |
| Итого за день | | 1359 | 46,78 | 60,94 | 173,71 | 1451,85 | |

| | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | № рецептуры |
|-----------------------------|--|--------------|------------------|-------|--------|--------------|------------------|
| | | порции, г | Б | Ж | У | цеенн.(ккал) | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| ЗАВТРАК | Масло сливочное (порц) 72,5% | 10 | 0,08 | 7,25 | 0 | 66 | №14 сб. 2017 |
| | Омлет натуральный | 200 | 17,97 | 32 | 3,4 | 377 | №210 сб. 2017 |
| | Кукуруза консерв.(отварная) | 50 | 0,96 | 0,06 | 1,92 | 11,64 | №133 сб. 2017 |
| | Чай с сахаром | 200\10 | 0,07 | 0,02 | 10 | 60 | №376сб.2017 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | |
| Итого за завтрак | | 500 | 21,36 | 39,57 | 30,08 | 585,14 | |
| ОБЕД | Закуска: Икра свекольная | 60 | 1,42 | 0,06 | 13,72 | 111,18 | №75сб.2017 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 5,6 | 5,4 | 17,5 | 140,7 | №102 сб. 2017 |
| | Шницель из говядины | 90 | 13,5 | 19,8 | 11,7 | 281,45 | №268 сб. 2017 |
| | Макароны отварные с маслом сливочным 72,5% | 150\5 | 5,64 | 5,98 | 31,47 | 202,24 | №309 сб. 2017 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | №342 сб. 2017 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| Итого за обед | | 765 | 30,58 | 32 | 127,05 | 972,87 | |
| Итого за день | | 1265 | 51,94 | 71,57 | 157,13 | 1558,01 | |

Согласовано: Директор МБОУ СОШ № 1

Василина Т.В.

ДИРЕКТОР ООО «ДАРИИ»
СИПАТОВ Б.Б.

Циклическое меню (осенне-зимний период) для бесплатного питания обучающихся 7-11 лет **2024г.**

| № рец., нормат. документаци я | Наименование блюда | Масса порции , (г) | Пищевые вещества, (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|---|--------------------------|-----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| ПОНЕДЕЛЬНИК (2 неделя) | | | ЗАВТРАК | | | |
| №173сб. 2017 | Каша вязкая молочная с гречневой крупы с сахаром | 200\10 | 6,2 | 10 | 26,8 | 224 |
| №376 сб.2017 | Чай с сахаром | 200\10 | 0,07 | 0,02 | 10 | 60 |
| №388 сб. 2017 | Яблоко свежее | 1шт | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| | Всего за завтрак | 550 | 8,95 | 10,66 | 61,36 | 401,5 |
| Обед | | | | | | |
| №71 сб.2017 | Овощи свежие (солёные) (помидор) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 |
| №88 сб. 2017 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/4 | 1,77 | 4,95 | 7,9 | 89,75 |
| №295 сб. 2017 | Котлеты рубленные из птицы | 90 | 13,67 | 26,2 | 13,1 | 348,8 |
| №302 сб. 2017 | Каша рассыпчатая рисовая с маслом сливочным 72,5% | 150\5 | 6,53 | 4,65 | 40,15 | 228,63 |
| №349 сб. 2017 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
| | Всего за обед | 769 | 27,55 | 36,61 | 120,22 | 935,88 |
| | Итого за день | 1289 | 36,5 | 47,27 | 181,58 | 1337,38 |

| № рец., нормат. документация | Наименование блюда | Масса порции, (г) | Пищевые вещества,(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------------|--|-------------------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| ВТОРНИК (2 неделя) Завтрак | | | | | | |
| №14 сб. 2017 | Масло сливочное (порц.) 72,5% | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 |
| №210 сб. 2017 | Омлет натуральный | 200 | 17,97 | 32 | 3,4 | 377 |
| №131 сб. 2017 | Зелёный горошек отварной | 50 | 0,96 | 0,06 | 1,92 | 11,64 |
| №376 сб. 2017 | Чай с сахаром с лимоном | 200/10/7 | 0,07 | 0,02 | 10 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| | Всего за завтрак | 507 | 21,36 | 39,57 | 30,21 | 585,14 |
| Обед | | | | | | |
| №71 сб. 2017 | Овощи свежие (солёные) (огурец) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 |
| №103 сб. 2017 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,69 | 2,84 | 17,46 | 118,25 |
| №289 сб. 2017 | Рагу из птицы | 90\150 | 17,57 | 14,6 | 20,85 | 285,26 |
| №342 сб. 2017 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,8 | 114 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
| | Всего за обед | 760 | 25,34 | 18,32 | 93,17 | 653,41 |
| | Итого за день | 1267 | 46,7 | 57,89 | 123,38 | 1238,55 |

| № рец., нормат. документация | Наименование блюда | Масса порции, (г) | Пищевые вещества,(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------------|--|-------------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| СРЕДА (2 неделя) Завтрак | | | | | | |
| №14 сб. 2017 | Масло сливочное (порц.) 72,5% | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 |
| №223 сб. 2017 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200/40 | 23,18 | 16,51 | 37,73 | 477,36 |
| №377 сб. 2017 | Чай с лимоном с сахаром | 200/10/7 | 0,13 | 0,02 | 14,2 | 62 |
| | Хлеб пшеничный | 33 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| | Всего за завтрак | 500 | 25,67 | 24,02 | 66,82 | 675,86 |
| Обед | | | | | | |
| №71 сб. 2017 | Овощи свежие (солёные) (помидор) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 |
| №96 сб. 2017 | Рассольник ленинградский со сметаной | 200/4 | 1,59 | 4,99 | 9,15 | 95,25 |
| №301 сб. 2017 | Кнели из птицы | 90 | 15 | 14,9 | 3,8 | 189 |
| № 309 СБ. 2017 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 72,5% | 150\5 | 5,82 | 3,88 | 32,74 | 202,24 |
| №388 сб. 2017 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,2 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
| | Всего за обед | 764 | 25,12 | 25 | 96,82 | 710,6 |
| | Итого за день | 1264 | 50,79 | 49,02 | 163,64 | 1386,46 |
| | | | | | | |

| № рец., норм ат. документа ция | Наименование блюда | Масса порции , (г) | Пищевые вещества,(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--|--------------------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| ЧЕТВЕРГ (2 неделя) Завтрак | | | | | | |
| №15 сб. 2017 | Закуска: Сыр порционный | 15 | 6,96 | 8,85 | 0 | 108 |
| №173 сб. 2017 | Каша вязкая молочная овсяная с сахаром | 245/10 | 10,48 | 16,25 | 47,5 | 375 |
| №379 сб. 2017 | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| | Всего за завтрак | 500 | 22,89 | 28,02 | 78,21 | 654,1 |
| Обед | | | | | | |
| №71 сб. 2017 | Овощи свежие (солёные) (огурец) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 |
| №102 сб. 2017 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 |
| №227 сб. 2017 | Рыба припущенная | 90 | 10,6 | 12,5 | 12,8 | 207,5 |
| №125,128. сб. 2017 | Картофель отварной\ Картофельное пюре с маслом сливочным 72,5% | 150\5 | 2,98 | 5,85 | 20,65 | 155 |
| №349 сб. 2017 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
| | Всего за обед | 765 | 21,13 | 21,87 | 104,63 | 716,96 |
| | Итого за день | 1265 | 44,02 | 49,89 | 182,84 | 1371,06 |

| № рец., нормат. документация | Наименование блюда | Масса порции, (г) | Пищевые вещества,(г) | | | Энергетическ ая ценность (ккал) |
|---|--|-------------------------|-------------------------|--------------|--------------------|---------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| ПЯТНИЦА (2 неделя) Завтрак | | | | | | |
| №14 сб. 2017 | Масло сливочное (порц.) 72,5% | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 |
| №71 сб. 2017 | Овощи свежие (помидор) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 |
| №291 сб. 2017 | Плов из птицы | 90\160 | 21,62 | 10,74 | 43,74 | 358,4 |
| №376 СБ. 2017 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,07 | 0,02 | 10 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| | Всего за завтрак | 560 | 24,71 | 18,37 | 70,91 | 568,1 |
| Обед | | | | | | |
| №71 сб. 2017 | Овощи свежие (солёные)(Помидор) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 |
| №82 сб. 2017 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/4 | 1,8 | 4,92 | 10,93 | 103,75 |
| №270 ССБ. 2017 | Котлеты московские | 90 | 13 | 16,86 | 18,13 | 265 |
| № 309 СБ. 2017 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 72,5% | 150\5 | 5,82 | 3,88 | 32,74 | 202,24 |
| №342 сб. 2017 | Компот из св. яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,8 | 114 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
| | Всего за обед | 769 | 25,7 | 26,54 | 116,6 6 | 820,89 |
| | Итого за день | 1269 | 49,75 | 44,79 | 185,3 | 1375,79 |
| | | | | | | |