

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (54309) ЗАВТРАК СТАРШАЯ ШКОЛА (5-11 КЛАСС) НА СУММУ - 12,6 руб. + 80 руб. (ДОТАЦИЯ + РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА) - 92,60 руб.

С 10.02.2025Г

УТВЕРЖДАЮ



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	5,50	5,50	34,32	208,80	4,80	0,17	0,10	135,86	0,09	39,79	114,94	20,19	1,00	17,79	0,00	0,00	0,00	305	2011
МЯСО (СВИНИНА) ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	35/65	9,00	13,00	7,50	183,00	8,20	0,01	0,17	51,00	2,01	185,00	72,00	12,50	0,40	130,00	0,02	0,01	0,80	256	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	10,29	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,43	8,81	6,56	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	13	0,98	1,27	9,67	54,21	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,77	11,70	2,60	0,27	14,30	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	553	20,31	20,15	91,89	631,52	14,16	0,29	0,32	186,86	2,10	257,79	257,85	61,65	3,67	276,61	0,02	0,01	0,81		
Всего за день:		20,31	20,15	91,89	631,52	14,16	0,29	0,32	186,86	2,10	257,79	257,85	61,65	3,67	276,61	0,02	0,01	0,81		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,00	0,02	0,05	0,19	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	214,00	0,00	0,00	0,00	5	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,87	4,51	22,21	152,95	3,61	0,08	0,03	39,73	1,65	97,25	23,57	12,62	0,13	0,00	0,00	0,01	0,01	202.1	2011
БИТОЧКИ "НЕЖНЫЕ" (ИЗ МЯСА ПТИЦЫ) С СОУСОМ	50/50	8,00	6,00	12,00	134,00	3,50	0,10	0,23	155,00	0,75	115,00	147,00	20,00	1,81	0,00	0,02	0,00	0,87	294	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	630	19,59	19,72	76,68	563,06	14,11	0,28	0,34	194,92	2,40	270,80	249,57	65,43	3,64	279,24	0,02	0,01	0,89		
Всего за день:		19,59	19,72	76,68	563,06	14,11	0,28	0,34	194,92	2,40	270,80	249,57	65,43	3,64	279,24	0,02	0,01	0,89		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	180	6,22	8,89	44,10	281,05	11,70	0,14	0,06	139,97	1,57	62,11	91,28	18,27	0,77	63,64	0,00	0,00	0,04	184	2008
КУРНИК (КАРТОФЕЛЬ, КУРИЦА)	120	10,00	10,10	10,71	173,74	3,07	0,09	0,28	38,00	0,83	150,00	120,00	20,00	2,00	122,00	0,02	0,01	0,75	П.П.	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,00	1,00	13,10	65,40	2,07	0,02	0,00	20,00	0,00	59,74	42,35	11,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	550	21,04	20,30	93,00	638,60	16,84	0,33	0,37	197,97	2,40	283,35	295,63	66,32	3,77	250,14	0,02	0,01	0,88		
Всего за день:		21,04	20,30	93,00	638,60	16,84	0,33	0,37	197,97	2,40	283,35	295,63	66,32	3,77	250,14	0,02	0,01	0,88		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,80	3,70	10,00	80,50	0,00	0,07	0,00	0,00	0,06	5,00	7,00	12,00	0,00	19,00	0,00	0,00	0,01	42	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	5,60	5,09	19,20	145,04	0,00	0,11	0,08	98,00	1,40	128,00	0,00	12,46	0,06	15,00	0,02	0,01	0,31	171.1	2011
КУРИНАЯ ГРУДКА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	30/70	8,00	11,00	20,00	211,00	15,00	0,03	0,21	126,50	1,00	124,00	240,00	20,00	2,63	154,00	0,00	0,00	0,55	290	2011
КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	0,00	1,56	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	344	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	630	19,22	20,10	83,97	593,65	15,00	0,29	0,32	224,50	2,46	275,69	289,00	62,52	3,69	253,32	0,02	0,01	0,88		
Всего за день:		19,22	20,10	83,97	593,65	15,00	0,29	0,32	224,50	2,46	275,69	289,00	62,52	3,69	253,32	0,02	0,01	0,88		



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,80	8,41	26,08	195,47	0,00	0,16	0,01	68,03	0,00	14,94	104,58	3,00	0,02	0,00	0,02	0,01	0,50	128	2011
КОТЛЕТА "ДОМАШНЯЯ" С СОУСОМ	50/50	10,00	11,91	22,20	235,99	15,85	0,10	0,29	151,00	2,19	208,00	116,00	35,00	2,66	142,00	0,00	0,00	0,39	3	2024
ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	1,00	1,00	6,90	40,60	0,09	0,01	0,00	0,01	0,01	44,00	7,00	8,30	0,00	39,00	0,00	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (КЕКС)	20	0,97	0,58	11,00	53,10	1,00	0,00	0,01	0,00	0,00	10,00	11,00	3,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	П.П	П.П
Итого за прием пищи:	550	19,59	22,21	91,27	643,51	16,94	0,35	0,34	219,04	2,20	288,44	280,58	65,80	3,68	255,50	0,02	0,01	0,90		
Всего за день:		19,59	22,21	91,27	643,51	16,94	0,35	0,34	219,04	2,20	288,44	280,58	65,80	3,68	255,50	0,02	0,01	0,90		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180/35	14,20	18,30	34,00	357,50	16,00	0,18	0,29	216,59	2,40	226,40	210,90	42,30	2,60	199,00	0,00	0,01	0,90	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
ФРУКТ МЫТЫЙ (ЯБЛОКО)	100	0,33	0,33	8,50	40,77	0,83	0,02	0,00	0,01	0,00	1,74	0,00	3,57	0,10	0,00	0,02	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	565	18,35	18,94	77,27	555,38	16,83	0,28	0,32	216,60	2,40	245,69	252,90	63,68	3,70	264,24	0,02	0,01	0,91		
Всего за день:		18,35	18,94	77,27	555,38	16,83	0,28	0,32	216,60	2,40	245,69	252,90	63,68	3,70	264,24	0,02	0,01	0,91		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,40	3,60	8,71	72,84	0,00	0,02	0,06	157,00	0,00	69,00	6,66	8,60	0,50	76,05	0,00	0,00	0,17	56	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,87	4,51	22,21	152,95	3,61	0,08	0,03	39,73	1,65	97,25	23,57	12,62	0,13	0,00	0,00	0,01	0,01	202.1	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ	50/50	8,99	9,30	9,50	157,66	11,32	0,09	0,19	2,00	0,45	99,00	162,00	22,60	2,00	95,00	0,02	0,00	0,62	9	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	0,00	1,56	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	344	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	13	0,98	1,27	9,67	54,21	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,77	11,70	2,60	0,27	14,30	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	643	21,06	18,99	84,86	594,77	14,93	0,28	0,32	198,73	2,10	287,71	245,93	64,48	3,90	250,67	0,02	0,01	0,81		
Всего за день:		21,06	18,99	84,86	594,77	14,93	0,28	0,32	198,73	2,10	287,71	245,93	64,48	3,90	250,67	0,02	0,01	0,81		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
САЛАТ "СТЕПНОЙ"	100	3,50	4,10	7,80	82,10	2,00	0,04	0,00	11,00	0,00	25,00	46,00	13,00	0,74	100,00	0,01	0,00	0,10	30	2008
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ С МАСЛОМ	190	12,35	15,20	36,73	333,14	14,05	0,14	0,30	175,00	2,07	200,00	186,67	29,01	2,04	70,02	0,01	0,01	0,73	12	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	550	20,43	19,67	84,32	596,03	16,05	0,28	0,33	186,00	2,07	247,08	283,07	63,61	3,98	248,32	0,02	0,01	0,84		
Всего за день:		20,43	19,67	84,32	596,03	16,05	0,28	0,33	186,00	2,07	247,08	283,07	63,61	3,98	248,32	0,02	0,01	0,84		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1,50	6,40	11,00	107,60	3,00	0,00	0,08	70,61	0,22	0,00	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	54	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,38	5,05	24,00	158,96	9,16	0,10	0,23	123,39	1,93	134,99	78,37	19,00	1,75	68,45	0,02	0,01	0,56	171,1	2011
МЯСО (СВИНИНА) ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	30/70	9,00	7,50	3,00	135,50	4,00	0,06	0,04	0,00	0,00	115,00	112,00	21,00	1,00	101,00	0,00	0,00	0,39	256	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	3,63	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		2008
БУЛОЧКА С САХАРОМ	40	1,60	2,40	11,20	72,80	0,81	0,03	0,01	16,00	0,25	7,20	11,20	4,40	0,11	9,60	0,00	0,00	0,03	П.П	
Итого за прием пищи:	680	21,06	21,72	93,99	655,65	16,97	0,29	0,39	210,00	2,40	277,04	276,97	65,51	4,06	257,19	0,02	0,01	0,99		
Всего за день:		21,06	21,72	93,99	655,65	16,97	0,29	0,39	210,00	2,40	277,04	276,97	65,51	4,06	257,19	0,02	0,01	0,99		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,80	8,41	26,08	195,41	0,00	0,16	0,01	68,03	0,00	14,94	104,58	28,00	1,62	89,00	0,02	0,01	0,50	128	2011
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)	40/60	9,30	10,00	22,00	215,20	15,20	0,06	0,29	123,00	2,15	170,00	91,00	10,00	1,15	79,00	0,00	0,00	0,29	253	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		2008
ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	1,00	1,00	6,90	40,60	0,09	0,01	0,00	0,01	0,01	44,00	7,00	8,30	0,00	39,00	0,00	0,00	0,00	378	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	20	0,97	0,78	2,72	21,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	560	19,65	20,56	87,81	615,03	15,29	0,33	0,33	191,04	2,16	242,74	252,98	66,10	3,97	284,40	0,02	0,01	0,80		
Всего за день:		19,65	20,56	87,81	615,03	15,29	0,33	0,33	191,04	2,16	242,74	252,98	66,10	3,97	284,40	0,02	0,01	0,80		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Итого за весь период	200,30	202,36	865,06	6 087,20	157,12	3,00	3,38	2 025,66	22,69	2 676,33	2 684,48	645,10	38,06	2 619,63	0,20	0,10	8,71		
Среднее значение за период	20,03	20,24	86,51	608,72	15,71	0,30	0,34	202,57	2,27	267,63	268,45	64,51	3,81	261,96	0,02	0,01	0,87		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,2	29,9	56,9																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	-
ЗАВТРАК 5-11 КЛАСС (РОД. ПЛАТА 80РУБ + 12.60РУБ ДОТАЦИЯ) 92.60	591