

Согласовано"
Директор МОУ СШ №4
"Центр образования"


" 15 " октябрь 2023 г.
М.Ю. Тихомирова

"Утверждаю"
Индивидуальный предприниматель


" 16 " октябрь 2023г.
Т.П. Анисимова

**Примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся
в МОУ СШ №4 "Центр образования"
на 2023 - 2024 учебный год**

приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное двухнедельное циклическое меню для возрастной группы 12-18 лет.

Неделя: первая

День: первый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
182-2015	Каша рисовая молочная	200	6,50	7,00	40,00	198,00	0,05	1,10	52,70	0,13	168,50	27,30	125,70	0,40
	Фрукт	100	0,50	0,50	8,00	71,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
762-1997	Кофейный напиток	200	2,50	2,80	20,50	121,60	0,00	2,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00
	Сыр порционный	30	7,00	8,60	0,00	105,50	0,20	0,20	48,30	1,00	219,00	198,00	27,00	1,00
	Батон йодированный	20	1,50	0,60	15,00	50,00	0,03	0,00	0,00	0,50	7,00	26,00	10,00	0,30
	Итого:	550	18	19,5	83,5	546,1	0,31	16,3	101	1,63	436,5	281,3	205,7	3,5
Обед														
139-2004	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	4,00	22,20	142,70	0,2	5,8	0	0,07	42,7	35,6	88,1	1,3
451-2004	Биточек мясной	100	14,3	20,7	17,7	321	0,04	0	0	0,13	6	24	75	2
516-2004	Макаронные изделия отварные	200	6	4,8	42,7	227	0,3	0	0	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3
702-1997	Компот из чернослива с витамином С	200	0,60	0,00	16,40	66,00	0,00	0,70	0,00	0,02	82,50	17,50	23,40	0,70
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	50	2,00	0,30	15,00	69,00	0,20	0,00	0,00	0,00	4,60	0,50	21,20	0,60
	Итого:	800	28,9	29,8	114	825,7	0,74	6,5	0	0,26	141,7	102,9	252,3	5,9
	Всего за день:		46,9	49,3	197,5	1371,8	1,05	22,8	101	1,89	578,2	384,2	458	9,4

Неделя: первая

День: второй

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
259-2015	Жаркое по-домашнему	280	19,6	12,7	41,6	453,8	0,1	10,8	0	0,3	179	67,9	329,7	6,2
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,30	59,40	0,00	2,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00
29-2006	Овощи по сезону	100	0,7	0	5	13,7	0,06	15	0	0	305	20	26	1
	Масло сливочное порционно	15,00	0,10	8,20	0,10	65,80	0,00	0,00	0,07	0,00	2,40	0,20	0,00	0,00
	Батон йодированный	20	1,50	0,60	15,00	50,00	0,03	0,00	0,00	0,50	7,00	26,00	10,00	0,30
	Итого:	615	22,2	21,5	77	642,7	0,19	27,8	0,07	0,8	501,4	119,1	375,7	8,5
Обед														
147-2004	Суп с макаронными изделиями	250	2,50	3,80	16,80	107,60	0,00	0,80	0,20	0,00	26,40	11,70	38,50	0,70
498-2004	Шницель куриный	100	14,2	16,7	13,6	270	0,1	6	0,14	0,13	82	38	164	2
511-2004	Рис отварной	200	7,9	6,9	55,7	292	0,3	0	0	0,02	6,4	30,6	93,5	0,6
631-2004	Компот из черной смородины с вит.С	200	0,6	0	31,2	140	0	16	0	0,02	63,8	7,1	5,9	0,3
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	50,00	2,00	0,30	15,00	69,00	0,20	0,00	0,00	0,00	4,60	0,50	21,20	0,60
	Итого:	800	27,2	27,7	132,3	878,6	0,6	22,8	0,34	0,17	183,2	87,9	323,1	4,2
	Всего за день:		49,4	49,2	209,3	1521,3	0,79	50,6	0,41	0,97	684,6	207	698,8	12,7

Неделя: первая

День: третий

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак														
366-2004	Запеканка творожная с повидлом	250	21	22,3	72,5	530	0,5	0,5	21	0,6	383,6	53	429,9	1,3
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
	Фрукт	100	0,50	0,50	8,00	71,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
	Итого:	550	21,8	22,8	95,5	660,4	0,53	15,5	21	0,6	425,6	83	472,9	3,1
Обед														
124-2004	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	3,7	10,9	82,5	0,06	5,8	10	0,05	58,1	23	55,1	0,8
408-1994	Печень, тушенная в соусе	50/50	17,6	19,2	16,2	335	0,1	26,9	16,8	1,4	93,9	14,8	223,3	4,8
516-2004	Макаронные изделия отварные	200	6	4,8	42,7	227	0,3	0	0	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	31,00	106,00	0,02	4,00	0,00	0,20	40,00	24,00	18,00	0,80
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	50	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	800	28,6	28	115,8	819,5	0,68	36,7	26,8	1,69	202,5	87,6	362,2	8,3
	Всего за день:		50,4	50,8	211,3	1479,9	1,21	52,2	47,8	2,29	628,1	170,6	835,1	11,4

Неделя: первая

День: четвертый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак														
461/587-2004	Тефтели мясные с томатным соусом 70/50	120	7,3	10,3	14,4	198,1	0,08	4,6	0,1	0,2	18,6	24,8	146,2	1,8
508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,4	5,9	48,4	250	0,2	0	0	0,12	17,8	163	244,7	5,5
	Сыр порционный	30	4,5	4,6	0	85,5	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1
	Батон йодированный	20	1,50	0,60	15,00	50,00	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
	Итого:	550	21	21,4	92,8	643	0,51	6,8	48,4	1,82	270,4	416,8	437,9	9,6
Обед														
62-2006	Овощи по сезону	100	0,7	0	5	13,7	0,06	15	0	0	305	20	26	1
110-2004	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	3,6	4,4	16,8	130	0,05	10,7	10	0,05	58,5	27	60,7	1
388-2004	Шницель рыбный	100	17,2	16,3	10,7	251,2	0,08	0	0,08	0	146	12	186	0,8
520-2004	Картофельное пюре	180	3,9	8,3	48	266	0,1	11,8	0	0,12	44,4	33,4	103,9	1,2
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,1	0	31,5	118,5	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	860	27,5	29,3	127	848,4	0,5	38,5	10,08	0,57	581,5	113,9	411,8	5,4
	Всего за день:		48,5	50,7	219,8	1491,4	1,01	45,3	58,48	2,39	851,9	530,7	849,7	15

Неделя: первая

День: пятый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
			г	г	г		мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
728-2004	Блинчики с начинкой	250	16,3	16,3	63,4	507	0,1	1,6	52,7	0,11	38	30,9	96,4	2,7
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
ГОСТ 31981-2013	Йогурт фруктовый	100	2,4	4,5	13,9	110	0,04	0,8	25	0,2	148,8	17,5	112,8	0,15
	Итого:	550	19	20,8	92,3	676,4	0,14	4,4	77,7	0,31	194,8	53,4	219,2	3,85
Обед														
132-2004	Рассольник ленинградский	250	4,5	3,8	14,2	119,8	0,2	6,3	0,3	0	29,5	23,6	73	0,9
451-2004	Биточек мясной	100	14,3	20,7	17,7	321	0,04	0	0	0,13	6	24	75	2
516-2004	Макаронные изделия отварные	200	6	4,8	42,7	227	0,3	0	0	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,5	0	31,5	128,9	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	50	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	800	27,3	29,6	121,1	865,7	0,74	7	0,3	0,19	128,5	90,9	237,2	5,5
	Всего за день:		46,3	50,4	213,4	1542,1	0,88	11,4	78	0,5	323,3	144,3	456,4	9,35

Неделя: вторая

День: первый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
175-2015	Каша "Дружба"	200	12,1	6,3	38,4	242	0,1	0,8	49,9	0,53	188,5	33,9	142,5	0,8
	Фрукт	100	0,50	0,50	8,00	92,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
642-1994	Какао с молоком	200	3,8	3,9	19,8	122,7	0	2	0	0	8	5	10	1
	Масло сливочное порционнно	20	0,10	8,20	0,10	74,80	0	0	0,07	0	2,4	0,2	0	0
	Батон йодированный	30	1,50	0,60	15,00	50,00	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
	Итого:	550	18	19,5	81,3	581,5	0,16	15,8	49,97	1,03	239,9	90,1	195,5	2,9
Обед														
133-2004	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,6	7,2	19	162,7	0,1	12	0	0,08	135	36,7	113,7	1,3
498-2004	Шницель куриный	100	13,6	16,7	13,6	270	0,1	6	0,14	0,13	82	38	164	2
516-2004	Макаронные изделия отварные	200	6	4,8	42,7	227	0,3	0	0	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,5	0	31,5	128,9	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	50	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	800	28,7	29	121,8	857,6	0,7	18,7	0,14	0,27	310	118	366,9	5,9
	Всего за день:		46,7	48,5	203,1	1439,1	0,86	34,5	50,11	1,3	549,9	208,1	562,4	8,8

Неделя: вторая

День: второй

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
461/587-2004	Тефтели мясные с томатным соусом 70/50	120	7,3	10,3	14,4	198,1	0,08	4,6	0,1	0,2	18,6	24,8	146,2	1,8
508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,4	5,9	48,4	250	0,2	0	0	0,12	17,8	163	244,7	5,5
	Сыр порционный	30	4,5	4,6	0	85,5	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1
	Батон йодированный	20	1,50	0,60	15,00	50,00	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
	Итого:	550	21	21,4	92,8	643	0,51	6,8	48,4	1,82	270,4	416,8	437,9	9,6
Обед														
139-2004	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	4,00	22,20	142,70	0,2	5,8	0	0,07	42,7	35,6	88,1	1,3
439-2006	Курица отварная	100	14,3	20,1	1,3	303,1	0,1	5	0,13	0,12	82,3	38,2	164,8	2
511-2004	Рис отварной	200	7,9	6,9	55,7	292	0,3	0	0	0,02	6,4	30,6	93,5	0,6
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,1	0	31,5	118,5	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	50	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	800	30,3	31,3	125,7	925,3	0,81	11,8	0,13	0,61	159	125,9	381,6	5,3
	Всего за день:		51,3	52,7	218,5	1568,3	1,32	18,6	48,53	2,43	429,4	542,7	819,5	14,9

Неделя: вторая

День: третий

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
733-2004	Оладьи со сгущенкой	250	20	21,3	63,9	513,3	0,3	1,5	48,3	0,4	351,3	82,7	370,8	2,6
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
	Фрукт	100	0,50	0,50	8,00	92,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
	Итого:	550	20,8	21,8	86,9	664,7	0,33	16,5	48,3	0,4	393,3	112,7	413,8	4,4
Обед														
132-2004	Рассольник ленинградский	250	4,5	3,8	14,2	119,8	0,2	6,3	0,3	0	29,5	23,6	73	0,9
451-2004	Биточек мясной	100	14,3	20,7	17,7	32*	0,04	0	0	0,13	6	24	75	2
516-2004	Макаронные изделия отварные	200	6	4,8	42,7	227	0,3	0	0	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,5	0	31,5	128,9	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	50	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	800	27,3	29,6	121,1	865,7	0,74	7	0,3	0,19	128,5	90,9	237,2	5,5
	Всего за день:		48,1	51,4	208	1530,4	1,07	23,5	48,6	0,59	521,8	203,6	651	9,9

Неделя: вторая
 День: четвертый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
388-2004	Шницель рыбный	100	16	14	10,7	251,2	0,08	0	0,08	0	146	12	186	0,8
520-2004	Картофельное пюре	180	3,9	8,3	48	266	0,1	11,8	0	0,12	44,4	33,4	103,9	1,2
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
29-2006	Овощи по сезону	100	0,7	0	5	13,7	0,06	15	0	0	305	20	26	1
ТУ-2016	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,50	0,60	15,00	50,00	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
	Итого:	600	22,4	22,9	93,7	640,3	0,27	28,8	0,08	0,62	510,4	96,4	335,9	4,3
Обед														
133-244	Суп картофельный с яйцом	250	4,2	4,4	14,2	131,1	0,2	6,3	0,3	0	29,5	23,6	73	0,9
443-2004	Плов	300	24	22	29,3	577	0,2	3,2	0	0,3	22,8	63,9	350,5	4,3
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,00	85,00	0,02	4,00	0,00	0,20	40,00	24,00	18,00	0,80
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	50	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	800	31,2	26,7	78,5	862,1	0,62	13,5	0,3	0,5	96,9	112	462,7	6,6
	Всего за день:		53,6	49,6	172,2	1502,4	0,89	42,3	0,38	1,12	607,3	208,4	798,6	10,9

Неделя: вторая
 День: пятый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
342-2004	Омлет натуральный	200	11	14	42,4	356,4	0,1	0,3	46,3	0,1	261,5	21,8	312,3	2,8
	Сыр порционный	30	4,5	4,6	0	85,5	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1
	Батон йодированный	20	1,50	0,60	15,00	50,00	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
29-2006	Овощи по сезону	100	0,7	0	5	13,7	0,06	15	0	0	305	20	26	1
	Итого:	550	18	19,2	77,4	565	0,39	17,5	94,6	1,6	800,5	270,8	385,3	6,1
Обед														
110-2004	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	3,6	4,4	16,8	130	0,05	10,7	10	0,05	58,5	27	60,7	1
498-2004	Шницель куриный	100	15	18,3	13,6	270	0,1	6	0,14	0,13	82	38	164	2
516-2004	Макаронные изделия отварные	200	6	4,8	42,7	227	0,3	0	0	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3
631-2004	Компот из черной смородины с вит.С	200	0,6	0	31,2	140	0	16	0	0,02	63,8	7,1	5,9	0,3
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	50	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	800	27,2	27,8	119,3	836	0,65	32,7	10,14	0,24	214,8	97,9	296,4	5,2
	Всего за день:		45,2	47	196,7	1401	1,04	50,2	104,74	1,84	1015,3	368,7	681,7	11,3
Итого среднесуточная за две недели			48,6	50,0	205,0	1484,8	1,0	35,1	53,8	1,5	619,0	296,8	681,1	11,4