

"С. Пласовано"
Директор МОУ СШ №4
"Центр образования"

М.Ю. Тихомирова
МОУ
СШ №4
Центр образования
2023 г.



"Утверждаю"
Индивидуальный предприниматель
Т.П. Анисимова
2023г.



**Примерное двухнедельное цикличное 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 7-11 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																
182-2015	Каша рисовая молочная	200	5,90	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	20	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:	540,00	17,40	19,50	83,50	546,10	0,31	16,30	101,00	1,63	436,50	281,30	205,70	3,50		
Обед																
139-2004	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	4,00	22,20	142,70	0,20	5,80	0,00	0,07	42,70	35,60	88,10	1,30		
451-2004	Биточек мясной	90	12,90	18,60	15,90	289,00	0,03	0,00	0,00	0,11	5,40	21,60	67,50	1,80		
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,30	38,40	204,00	0,20	0,00	0,00	0,03	4,90	21,10	37,20	1,10		
702-1997	Компот из чернославя 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	30	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:	720,00	26,90	27,20	107,90	770,70	0,63	6,50	0,00	0,23	140,10	96,30	237,40	5,50		
	Всего за день:		44,30	46,70	191,40	1316,80	0,94	22,80	101,00	1,86	576,60	377,60	443,10	9,00		

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																
259-2015	Жаркое по-домашнему	240	16,80	10,90	33,80	389,00	0,16	9,30	0,00	0,22	153,80	58,20	282,60	5,30		
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	60	0,40	0,00	3,00	8,20	0,03	9,00	0,00	0,00	183,00	10,00	13,00	0,50		
	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:	535,00	19,10	19,70	67,20	572,40	0,22	20,30	0,07	0,72	354,20	99,40	315,60	7,10		
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 куринный	90	12,20	15,00	12,20	243,00	0,09	4,40	0,12	0,11	73,80	34,20	147,60	1,80		
511-2004	Рис отварной	150,00	5,90	5,20	41,80	219,00	0,03	0,00	0,00	0,02	5,30	25,50	77,90	0,50		
	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	30,00	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:	720,00	23,60	24,30	105,80	723,60	0,34	9,20	0,32	0,33	150,10	95,90	303,20	4,40		
	Всего за день:		42,70	44,00	173,00	1296,00	0,56	29,50	0,39	1,05	504,30	195,30	618,80	11,50		

2

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак														
366-2004	Запеканка творожная с повидлом	200	18,4	17,8	58	454,6	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:	500	19,2	18,3	81	585	0,53	15,5	21	0,6	425,6	83	472,9	3,1
Обед														
124-2004	Ши 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	13,6	16,2	6,2	248,5	0,1	26,9	16,8	1,4	93,9	14,8	223,3	4,8
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,30	38,40	204,00	0,2	0	0	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1
631-2004	Компот из черной смородины с вит.С	200	0,2	0	33,2	140	0	16	0	0,02	63,8	7,1	5,9	0,3
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:	730	23,2	24,5	103,7	744	0,56	48,7	26,8	1,5	225,3	66,5	342,7	7,6
	Всего за день:		42,4	42,8	184,7	1329	1,09	64,2	47,8	2,1	650,9	149,5	815,6	10,7

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак														
461/587-2004	Тфтели мясные с томатным соусом 50/60	110	6,7	9,5	13,2	181,6	0,05	2,6	0,06	0,11	10,5	14	82,2	1
508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,2	4,9	40,3	208	0,2	0	0	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6
	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:	510	19,2	19,6	83,5	584,5	0,48	4,8	48,36	1,71	259,3	378,8	333,1	7,9
Обед														
Об.рел.	Овощи по сезону	60	0,40	0,00	1,60	8,20	0	5	12	0	25,2	7	21	0,75
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	90	13,7	14,4	9,6	226,1	0,07	0	0,07	0	131,4	10,8	167,4	0,7
520-2004	Картофельное пюре	150	3,3	4,7	26,4	154,2	0,1	8,2	0	0,1	37	27,8	86,6	1
№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:	780	23,1	23,8	100,9	706	0,43	19,9	10,07	0,55	254,5	87,1	349,9	4,1
	Всего за день:		42,3	43,4	184,4	1290,5	0,91	24,7	58,43	2,26	513,8	465,9	683	12

Неделя: первая

День: пятый

№ рецептуры	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеб., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак														
728-2004	Блинчики с начинкой	200	13	13	51,1	410,6	0,1	1,2	39,5	0,08	28,5	23,2	72,3	2
		100	2,4	4,5	13,9	110	0,04	0,8	25	0,2	148,8	17,5	112,8	0,15
ГОСТ 31981-2013	Йогурт фруктовый	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	500	15,7	17,5	80	580	0,14	4	64,5	0,28	185,3	45,7	195,1	3,15
Обед														
132-2004	Расолюник ленинградский	250	2,5	3,8	14,2	119,8	0,2	6,3	0,3	0	29,5	23,6	73	0,9
451-2004	Биточек мясной	90	12,90	18,60	15,90	289,00	0,03	0	0	0,11	5,4	21,6	67,5	1,8
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,30	38,40	204,00	0,2	0	0	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1
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	30	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	720	23,3	27	115	810,7	0,63	7	0,3	0,16	126,9	84,3	222,3	5,1
	Всего за день:		39	44,5	195	1390,7	0,77	11	64,8	0,44	312,2	130	417,4	8,25

Неделя: вторая

День: первый

№ рецептуры	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеб., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак														
175-2015	Каша "Дружба" молочная	200	9,6	6	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
	Магало сливочное порционно	10	0,10	8,20	0,10	74,80	0	0	0,07	0	2,4	0,2	0	0
	Батон йодированный	20	1,50	0,60	15,00	50,00	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
	Итого:	530	15,5	19,2	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	762,7	0,1	12	0	0,08	135	36,7	113,7	1,3
498-2004	Шницель куриный	90	12,20	15,00	12,20	243,00	0,09	4,40	0,12	0,11	73,80	34,20	147,60	1,80
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,30	38,40	204,00	0,2	0	0	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1
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	30	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	720	26,7	26,8	116,1	807,6	0,59	17,1	0,12	0,24	300,8	110	343,1	5,5
	Всего за день:		42,2	46	197,4	1389,1	0,75	32,9	50,09	1,27	540,7	200,1	538,6	8,4

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																		
461/587-2004	Тертель мясные с томатным соусом 50/60	110	6,7	9,5	13,2	181,6	0,05	2,6	0,06	0,11	10,5	14	82,2	1				
508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,2	4,9	40,3	208	0,2	0	0	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6				
	Сыр порционный	20	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:	500	19,2	19,6	83,5	584,5	0,48	4,8	48,36	1,71	259,3	378,8	333,1	7,9				
Обед																		
139-2004	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	4,00	22,20	142,70	0,20	5,80	0,00	0,07	42,70	35,60	88,10	1,30				
439-2006	Курица отварная	90	12,9	18,1	1,2	272,8	0,09	4,5	0,12	0,11	74,1	34,4	148,3	1,8				
511-2004	Рис отварной	150	5,90	5,20	41,80	219,00	0,03	0,00	0,00	0,02	5,30	25,50	77,90	0,50				
№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:	720	26,9	27,6	111,7	822	0,53	11,3	0,12	0,6	149,7	117	349,5	5				
	Всего за день:		46,1	47,2	195,2	1406,5	1,01	16,1	48,48	2,31	409	495,8	682,6	12,9				

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																		
733-2004	Оладьи со сметанкой	200	16	17	51,1	410,6	0,1	1,2	39,5	0,08	28,5	23,2	72,3	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				
	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:	500	16,8	17,5	74,1	562	0,13	16,2	39,5	0,08	70,5	53,2	115,3	3,8				
Обед																		
132-2004	Рассолыник ленинградский	250	2,5	3,8	14,2	119,8	0,2	8,6	0,4	0,25	42,1	30	107,8	1,8				
451-2004	Биточек мясной	90	12,90	18,60	15,90	289,00	0,03	0	0	0,11	5,4	21,6	67,5	1,8				
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,30	38,40	204,00	0,2	0	0	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1				
631-2004	Компот из черной смородины с вит.С	200	0,2	0	33,2	140	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7				
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:	720	23	27	116,7	821,8	0,63	9,3	0,4	0,41	139,5	90,7	257,1	6				
	Всего за день:		39,8	44,5	190,8	1383,8	0,76	25,5	39,9	0,49	210	143,9	372,4	9,8				

Неделя: вторая

День: четвертый

№ рецептуры	Применение	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углевы., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																		
388-2004	Шницель рыбный	90	13,7	14,4	9,6	226,1	0,07	0	0,07	0	131,4	10,8	167,4	0,7				
520-2004	Картофельное пюре	150	3,3	4,7	26,4	154,2	0,1	8,2	0	0,1	37	27,8	86,6	1				
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1				
Сб.рел.	Овощи по сезону	60	0,40	0,00	1,60	8,20	0	5	12	0	25,2	7	21	0,75				
ТУ-2016	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,50	0,60	15,00	50,00	0	0	0	0	4,6	6,6	17,4	0,2				
	Итого:	520	19,2	19,7	67,6	497,9	0,17	15,2	12,07	0,1	206,2	57,2	302,4	3,65				
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	240	19,7	19,9	51,8	430,5	0,1	2,1	0	0,2	22,7	62,9	320,2	4,3				
	Сок фруктовый	200	1	0	20	85	0	16	0	0,02	63,8	7,1	5,9	0,3				
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:	720	26,9	24,6	101	715,6	0,5	24,4	0,3	0,22	120,6	94,1	420,3	6,1				
	Всего за день:		46,1	44,3	168,6	1213,5	0,67	39,6	12,37	0,32	326,8	151,3	722,7	9,75				

Неделя: вторая

День: пятый

№ рецептуры	Применение	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углевы., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																		
342-2004	Омлет натуральный	200	11	12,3	36,4	326,9	0,1	0,3	46,3	0,1	261,5	21,8	312,3	2,8				
	Сыр порционный	20	4,5	4,6	0	85,5	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1				
	Батон йодированный	40	3	1,2	30	100	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				
515/576-2004	Овощи по сезону	60	0,40	0,00	1,60	8,20	0,03	12,5	0	0	7	10	13	0,5				
	Итого:	520	19,2	18,1	83	580	0,36	15	94,6	1,6	502,5	260,8	372,3	5,6				
Обед																		
110-2004	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	3,6	4,4	14,8	130	0,05	10,7	10	0,05	58,5	27	60,7	1				
488-2004	Птица тушеная в соусе 60/30	90	14,9	17,2	17,8	288	0,07	6,8	8,1	0,07	20,5	11,7	81	1,3				
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,30	38,40	204,00	0,2	0	0	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1				
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	30	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6				
	Итого:	720	26,4	26,2	117,5	819,9	0,52	18,2	18,1	0,17	171	77,8	223,5	4,7				
	Всего за день:		45,6	44,3	200,5	1399,9	0,88	33,2	112,7	1,77	673,5	338,6	595,8	10,3				
Итого среднесуточная за две недели			43,1	44,8	188,1	1341,6	0,8	30,0	53,6	1,4	471,8	264,8	589,0	10,3				