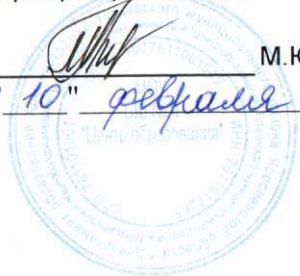


"Огласовано"
Директор МОУ СШ №4
"Центр образования"


М.Ю. Тихомирова
"10" февраля 2023 г.



"Утверждаю"
Индивидуальный предприниматель


Т.П. Анисимова
"10" февраля 2023 г.



**Примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся
в МОУ СШ №4 "Центр образования"
на 2022 - 2023 учебный год**

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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак														
182-2015	Каша рисовая молочная	200	5,80	7,00	43,00	220,00	0,05	1,10	52,70	0,13	168,50	27,30	125,70	0,40
	Фрукт	100	1,10	0,30	14,00	80,00	0,03	6,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
762-1997	Кофейный напиток	200	2,50	2,80	10,50	121,60	0,00	2,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00
	Сыр порционный	30	7,00	7,00	0,00	80,00	0,20	0,20	48,30	1,00	219,00	198,00	27,00	1,00
	Батон йодированный	20	2,00	0,30	15,00	79,00	0,03	0,00	0,00	0,50	7,00	26,00	10,00	0,30
	Итого:	550,00	18,40	17,40	82,50	580,60	0,31	9,30	101,00	1,63	436,50	281,30	205,70	3,50
Обед														
139-2004	Суп картофельный с бобовыми	250	10,20	5,60	27,30	267,00	0,20	5,80	0,00	0,07	42,70	35,60	88,10	1,30
451-2004	Биточек мясной	90	10,90	8,50	14,40	235,00	0,03	0,00	0,00	0,11	5,40	21,60	67,50	1,80
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	3,20	13,30	42,20	180,00	0,20	0,00	0,00	0,03	4,90	21,10	37,20	1,10
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	30	1,30	0,20	15,30	60,00	0,20	0,00	0,00	0,00	4,60	0,50	21,20	0,60
	Итого:	720,00	26,20	27,60	115,60	808,00	0,63	6,50	0,00	0,23	140,10	96,30	237,40	5,50
	Всего за день:		44,60	45,00	198,10	1388,60	0,94	15,80	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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак														
259-2015	Жаркое по-домашнему	240	15,04	10,00	30,00	302,00	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	0,10	21,00	55,00	0,00	2,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00
29-2006	Овощи по сезону	60	0,70	0,00	2,00	14,00	0,03	9,00	0,00	0,00	183,00	10,00	13,00	0,50
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,20	0,10	65,80	0,00	0,00	0,07	0,00	2,40	0,20	0,00	0,00
	Батон йодированный	20,0	2,00	0,30	15,00	60,00	0,03	0,00	0,00	0,50	7,00	26,00	10,00	0,30
	Итого:	530,00	18,10	18,60	68,10	496,80	0,22	20,30	0,07	0,72	354,20	99,40	315,60	7,10
Обед														
147-2004	Суп с макаронными изделиями	250	8,10	10,60	14,20	175,00	0,00	0,80	0,20	0,00	26,40	11,70	38,50	0,70
498-2004	Шницель куриный	90	12,40	6,40	18,30	164,00	0,09	4,40	0,12	0,11	73,80	34,20	147,60	1,80
511-2004	Рис отварной	150,00	3,80	10,30	28,90	266,00	0,03	0,00	0,00	0,02	5,30	25,50	77,90	0,50
	Сок фруктовый	200,00	0,60	0,10	38,90	141,00	0,02	4,00	0,00	0,20	40,00	24,00	18,00	0,80
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30,00	1,30	0,20	15,30	60,00	0,20	0,00	0,00	0,00	4,60	0,50	21,20	0,60
	Итого:	720,00	26,20	27,60	115,60	806,00	0,34	9,20	0,32	0,33	150,10	95,90	303,20	4,40

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	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
366-2004	Запеканка творожная с повидлом	150/50	17,1	19,1	36,1	446	0,5	0,5	21	0,6	383,6	53	429,9	1,3
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	55	0	2	0	0	8	5	10	1
	Фрукт	100	1,1	0,3	28	80	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8
	Итого:	500	18,5	19,5	79,3	581	0,53	8,5	21	0,6	425,6	83	472,9	3,1
Обед														
124-2004	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,2	5,8	12,4	129	0,06	5,8	10	0,05	58,1	23	55,1	0,8
408-1994	Печень, тушенная в соусе	50/50	17,2	7,7	5,9	312	0,1	26,9	16,8	1,4	93,9	14,8	223,3	4,8
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	5,1	13,3	32,2	163	0,2	0	0	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1
631-2004	Компот из черной смородины с вит.С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,02	63,8	7,1	5,9	0,3
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	730	26,2	27	115,4	806	0,56	48,7	26,8	1,5	225,3	66,5	342,7	7,6
	Всего за день:		44,7	46,5	194,7	1387	1,09	57,2	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
461/587-2004	Тефтели мясные с томатным соусом 50/60	110	6,7	6,3	16,1	123	0,05	2,6	0,06	0,11	10,5	14	82,2	1
508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,2	6,7	25,6	180	0,2	0	0	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6
	Сыр порционный	30	5	6	0	80	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1
	Батон йодированный	20	1	0,3	15	69	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	12,2	55	0	2	0	0	8	5	10	1
	Итого:	510	18,2	19,4	68,9	507	0,48	4,8	48,36	1,71	259,3	378,8	333,1	7,9
Обед														
Сб.реп.	Овощи по сезону	60	0,7	0	1,6	44	0	5	12	0	25,2	7	21	0,75
110-2004	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	8	12,4	18,8	207	0,05	10,7	10	0,05	58,5	27	60,7	1
388-2004	Шницель рыбный	90	13,4	6,5	15,3	182	0,07	0	0,07	0	131,4	10,8	167,4	0,7
520-2004	Картофельное пюре	150	3,3	7,6	34	239	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	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	780	26,1	26,7	114,9	806	0,43	19,9	10,07	0,55	254,5	87,1	349,9	4,1
	Всего за день:		44,3	46,1	183,8	1313	0,91	24,7	58,43	2,26	513,8	465,9	683	12

День: пятый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	г	г		мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
728-2004	Блинчики с начинкой	150	12,4	15,3	44,5	338	0,1	1,2	39,5	0,08	28,5	23,2	72,3	2
ГОСТ 31981-2013	Йогурт фруктовый	150	3,5	3,1	10,3	103	0,04	0,8	25	0,2	148,8	17,5	112,8	0,15
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	55	0	2	0	0	8	5	10	1
	Итого:	500	16,2	18,5	70	496	0,14	4	64,5	0,28	185,3	45,7	195,1	3,15
Обед														
132-2004	Рассольник ленинградский	250	9,4	8,7	28	160	0,2	6,3	0,3	0	29,5	23,6	73	0,9
451-2004	Биточек мясной	90	10,9	8,5	14,4	235	0,03	0	0	0,11	5,4	21,6	67,5	1,8
214-2004	Капуста тушеная	150	4,1	9,9	16,1	201	0,05	16,4	0,1	0,1	86,4	28,8	57,6	1,2
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,4	0	38,9	142	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	720	26,1	27,3	112,7	798	0,48	23,4	0,4	0,23	208,4	92	242,7	5,2
	Всего за день:		42,3	45,8	182,7	1294	0,62	27,4	64,9	0,51	393,7	137,7	437,8	8,35

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" молочная	200	11,3	7,8	39,8	259	0,1	0,8	49,9	0,53	188,5	33,9	142,5	0,8
	Фрукт	100	1,1	0,3	13	80	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8
642-1994	Какао с молоком	200	3,4	3,9	15,8	108	0	2	0	0	8	5	10	1
	Масло сливочное порционнно	10	0,1	7,2	0,1	55	0	0	0,07	0	2,4	0,2	0	0
	Батон йодированный	20	2	0,3	15	79	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
	Итого:	530	17,9	19,5	83,7	581	0,16	8,8	49,97	1,03	239,9	90,1	195,5	2,9
Обед														
133-2004	Суп картофельный с рыбными консервами	250	5	7,2	20,5	257	0,1	12	0	0,08	135	36,7	113,7	1,3
498-2004	Шницель куриный	90	16	6,4	19,3	243	0,09	4,4	0,12	0,11	73,8	34,2	147,6	1,8
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	3,2	13,3	44	180	0,2	0	0	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1
702-1997	Компот из чернослива с витамином С	200	0,6	0	16,4	66	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	720	26,1	27,1	115,5	806	0,59	17,1	0,12	0,24	300,8	110	343,1	5,5
	Всего за день:		44	46,6	199,2	1387	0,75	25,9	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
461/587-2004	Тефтели мясные с томатным соусом 50/60	110	5,7	6,3	16,1	123	0,05	2,6	0,06	0,11	10,5	14	82,2	1
508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,2	6,7	23,6	180	0,2	0	0	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6
	Сыр порционный	30	6	6	0	80	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1
	Батон йодированный	20	2	0,3	15	79	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	55	0	2	0	0	8	5	10	1
	Итого:	510	19,2	19,4	69,9	517	0,48	4,8	48,36	1,71	259,3	378,8	333,1	7,9
Обед														
139-2004	Суп картофельный с бобовыми	250	10,2	5,6	22,3	267	0,2	5,8	0	0,07	42,7	35,6	88,1	1,3
439-2006	Курица отварная	90	10,7	11,4	7,2	95	0,09	4,5	0,12	0,11	74,1	34,4	148,3	1,8
511-2004	Рис отварной	150	3,8	10,3	38,9	266	0,03	0	0	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,1	0	31,5	118	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	720	26,1	27,5	115,2	806	0,53	11,3	0,12	0,6	149,7	117	349,5	5
	Всего за день:		45,3	46,9	185,1	1323	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
733-2004	Оладьи со сгущенкой	200	16,1	18,2	40,8	367	0,2	1,1	45,1	0,3	281,1	66,2	296,7	2,1
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	55	0	2	0	0	8	5	10	1
	Фрукт	100	1,1	0,3	23	89	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8
	Итого:	500	17,5	18,6	79	511	0,23	9,1	45,1	0,3	323,1	96,2	339,7	3,9
Обед														
133-2004	Суп картофельный с яйцом	250	8,8	6,8	20,5	187	0,2	8,6	0,4	0,25	42,1	30	107,8	1,8
451-2004	Быгочек мясной	90	10,9	8,5	14,4	235	0,03	0	0	0,11	5,4	21,6	67,5	1,8
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	5,1	11,3	32,2	163	0,2	0	0	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,4	0	39,2	142	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	720	26,5	26,8	121,6	787	0,63	9,3	0,4	0,41	139,5	90,7	257,1	6
	Всего за день:		44	45,4	200,6	1298	0,86	18,4	45,5	0,71	462,6	186,9	596,8	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	90	12,9	7,5	15,3	182	0,07	0	0,07	0	131,4	10,8	167,4	0,7
520-2004	Картофельное пюре	150	3,3	8,6	31,5	209	0,1	8,2	0	0,1	37	27,8	86,6	1
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	10,2	55	0	2	0	0	8	5	10	1
Сб.рец.	Овощи по сезону	60	0,7	0	1,6	14	0	5	12	0	25,2	7	21	0,75
ТУ-2016	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	15	50	0	0	0	0	4,6	6,6	17,4	0,2
	Итого:	520	18,8	16,4	73,6	510	0,17	15,2	12,07	0,1	206,2	57,2	302,4	3,65
Обед														
132-2004	Рассольник ленинградский	250	4,4	7,9	28	135	0,2	6,3	0,3	0	29,5	23,6	73	0,9
443-2004	Плов	240	20	19,3	22,7	469	0,1	2,1	0	0,2	22,7	62,9	320,2	4,3
631-2004	Компот из черной смородины с вит.С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,02	63,8	7,1	5,9	0,3
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	720	26,1	27,4	115,6	806	0,5	24,4	0,3	0,22	120,6	94,1	420,3	6,1
	Всего за день:		44,9	43,8	189,2	1316	0,67	39,6	12,37	0,32	326,8	151,3	722,7	9,75

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	150	8,6	9,2	20,7	274	0,1	0,3	46,3	0,1	261,5	21,8	312,3	2,8
	Сыр порционный	50	7	9,3	0	107	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1
	Батон йодированный	40	2	0,3	30	79	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	55	0	2	0	0	8	5	10	1
515/576-2004	Овощи по сезону	60	0,7	0	1,6	14	0,03	12,5	0	0	7	10	13	0,5
	Итого:	500	18,6	18,9	67,5	529	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	8	8,5	15,8	207	0,05	10,7	10	0,05	58,5	27	60,7	1
488-2004	Птица тушеная в соусе 60/30	90	12,9	5,2	12,1	239	0,07	6,8	8,1	0,07	20,5	11,7	81	1,3
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	3,2	13,3	39,8	180	0,2	0	0	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1
	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	120	0,02	4	0	0,2	40	24	18	0,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	720	26	27,6	115,6	806	0,54	21,5	18,1	0,35	128,5	84,3	218,1	4,8
	Всего за день:		44,6	46,5	183,1	1335	0,9	36,5	112,7	1,95	631	345,1	590,4	10,4

	Итого среднесуточная за две недели		44,3	45,9	190,0	1334,4	0,8	29,1	54,2	1,4	500,9	270,5	612,9	10,3
--	---	--	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	-------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------