

ласовано"
Директор МОУ СШ №4
"Центр образования"



М.Ю. Тихомирова

"01" сентября 2022г.

"Утверждаю"
Индивидуальный предприниматель



Т.П. Анисимова

"30" августа 2022г.

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

1
2

Примерное двухнедельное цикличное 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	Р, мг	Fe, мг
Завтрак														
182-2015	Каша рисовая молочная	200	7,8	9,15	47,1	290	0,05	1,1	52,7	0,13	168,5	27,3	125,7	0,4
	Фрукт	100	1,1	0,3	28	97	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8
762-1997	Кофейный напиток	200	2,5	2,8	22,5	121,6	0	2	0	0	8	5	10	1
	Сыр порционный	30	8	7	12	107	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
	Итого:	550	21,4	19,55	124,6	694,6	0,31	9,3	101	1,63	436,5	281,3	205,7	3,5
Обед														
29-2006	Овощи по сезону	100	1,6	10	9,8	134	0,06	15	0	0	305	20	26	1
139-2004	Суп картофельный с бобовыми	250	12,02	5,6	22,3	167	0,2	5,8	0	0,07	42,7	35,6	88,1	1,3
451-2004	Биточек мясной	100	19,9	7,2	16	261	0,04	0	0	0,13	6	24	75	2
516-2004	Макаронные изделия отварные	180	6,1	15	41	196	0,3	0	0	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3
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	15,45	46	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	860	41,52	38	120,95	870	0,8	21,5	0	0,26	446,7	122,9	278,3	6,9
	Всего за день:		62,92	57,55	245,55	1564,6	1,11	30,8	101	1,89	883,2	404,2	484	10,4

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	Р, мг	Fe, мг
Завтрак														
259-2015	Жаркое по-домашнему	280	18,9	20,6	26,5	416	0,1	10,8	0	0,3	179	67,9	329,7	6,2
	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	120	0,02	4	0	0,2	40	24	18	0,8
	Фрукт	100	1,1	0,3	28	97*	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8
	Масло сливочное порционнo	10	0,06	8,2	0,1	74,8	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:	610	22,66	29,8	102,2	786,8	0,18	20,8	0,07	1	262,4	143,1	390,7	8,1
Обед														
29-2006	Овощи по сезону	100	1,6	10	9,8	134	0,06	15	0	0	305	20	26	1
147-2004	Суп с макаронными изделиями	250	12,1	13,6	17,2	235	0	0,8	0,2	0	26,4	11,7	38,5	0,7
498-2004	Шницель куриный	100	18,6	7,2	21,2	270	0,1	6	0,14	0,13	82	38	164	2
511-2004	Рис отварной	180	4,6	11,5	46,7	312	0,3	0	0	0,02	6,4	30,6	93,5	0,6
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,4	0	59,6	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	15,45	46	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	860	38,6	42,5	169,95	1139	0,66	22,5	0,34	0,17	506,9	118,3	366,6	5,6
	Всего за день:		61,26	72,3	272,15	1925,8	0,84	43,3	0,41	1,17	769,3	261,4	757,3	13,7

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	200/50	22,6	17,9	58,9	498	0,6	0,7	28	0,8	511,5	70,7	573,2	1,7
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	8	5	10	1
	Фрукт	100	1,1	0,3	28	97	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8
	Итого:	550	24	18,3	102,1	657	0,63	8,7	28	0,8	553,5	100,7	616,2	3,5
Обед														
Сб.реп.	Овощи по сезону	100	2,4	1,2	14,4	68	0	10	20	0	42	14	46	1,5
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	13,6	10,2	6,2	170	0,1	26,9	16,8	1,4	93,9	14,8	223,3	4,8
516-2004	Макаронные изделия отварные	180	6,1	15	41	196	0,3	0	0	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3
631-2004	Компот из черной смородины с вит.С	200	0,4	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	15,45	46	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	860	26	32,4	139,05	751	0,66	58,7	46,8	1,51	268,3	84,7	396,1	9,3
	Всего за день:		50	50,7	241,15	1408	1,29	67,4	74,8	2,31	821,8	185,4	1012,3	12,8

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	15,4	8,6	29	310	0,08	4,6	0,1	0,2	18,6	24,8	146,2	1,8
508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	52,6	335	0,2	0	0	0,12	17,8	163	244,7	5,5
	Сыр порционный	30	8	7	12	107	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
	Фрукт	100	1,1	0,3	28	97	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	8	5	10	1
	Итого:	650	37,2	25,7	151,8	990	0,54	12,8	48,4	1,82	304,4	441,8	470,9	10,4
Обед														
62-2006	Овощи по сезону	100	2,2	5	11,6	98	0,06	25	0	0	129	20	26	1
110-2004	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	8	7,4	14,8	187	0,05	10,7	10	0,05	58,5	27	60,7	1
388-2004	Шницель рыбный	100	13,8	3,9	9,2	161	0,08	0	0,08	0	146	12	186	0,8
520-2004	Картофельное пюре	180	3,9	8,3	30	234	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	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	15,45	46	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	860	29,3	24,8	112,55	844	0,5	48,5	10,08	0,57	405,5	113,9	411,8	5,4
	Всего за день:		66,5	50,5	264,35	1834	1,04	61,3	58,48	2,39	709,9	555,7	882,7	15,8

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	200	16,5	23,2	76,6	562	0,1	1,6	52,7	0,11	38	30,9	96,4	2,7
	Фрукт	100	1,1	0,3	28	97	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	8	5	10	1
ГОСТ 31981-2013	Йогурт фруктовый	150	3,5	3,1	17,3	113	0,04	0,8	25	0,2	148,8	17,5	112,8	0,15
	Итого:	650	21,4	26,7	137,1	834	0,17	10,4	77,7	0,31	228,8	78,4	252,2	4,65
Обед														
29-2006	Овощи по сезону	100	1,6	10	9,8	134	0,06	15	0	0	305	20	26	1
132-2004	Рассольник ленинградский	250	4,4	7,7	28	135	0,2	6,3	0,3	0	29,5	23,6	73	0,9
451-2004	Биточек мясной	100	19,9	7,2	16	261	0,04	0	0	0,13	6	24	75	2
214-2004	Капуста тушеная	180	4,6	8,3	19,3	169,2	0,06	19,7	0,12	0,12	103,7	34,6	69,1	1,4
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,4	0	59,6	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	15,45	46	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	860	32,2	33,4	148,15	887,2	0,56	41,7	0,42	0,27	531,3	120,2	287,7	6,6
	Всего за день:		53,6	60,1	285,25	1721,2	0,73	52,1	78,12	0,58	760,1	198,6	539,9	11,25

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	11,3	11,8	57	366	0,1	0,8	49,9	0,53	188,5	33,9	142,5	0,8
	Фрукт	100	1,1	0,3	23	89	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8
642-1994	Какао с молоком	200	3,4	3,9	25,8	148	0	2	0	0	8	5	10	1
	Масло сливочное порционно	20	0,06	8,2	0,1	74,8	0	0	0,07	0	2,4	0,2	0	0
	Батон йодированный	30	2	0,3	15	79	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
	Итого:	550	17,86	24,5	120,9	756,8	0,16	8,8	49,97	1,03	239,9	90,1	195,5	2,9
Обед														
29-2006	Овощи по сезону	100	1,6	10	9,8	134	0,06	15	0	0	305	20	26	1
133-2004	Суп картофельный с рыбными консервами	250	5	7,2	20,5	232	0,1	12	0	0,08	135	36,7	113,7	1,3
498-2004	Шницель куриный	100	18,6	7,2	21,2	270	0,1	6	0,14	0,13	82	38	164	2
516-2004	Макаронные изделия отварные	180	6,1	15	41	196	0,3	0	0	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3
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	20	1,3	0,2	10,3	46	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	850	33,2	39,6	119,2	944	0,76	33,7	0,14	0,27	615	138	392,9	6,9
	Всего за день:		51,06	64,1	240,1	1700,8	0,92	42,5	50,11	1,3	854,9	228,1	588,4	9,8

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	15,4	8,6	29	310	0,08	4,6	0,1	0,2	18,6	24,8	146,2	1,8
508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	52,6	335	0,2	0	0	0,12	17,8	163	244,7	5,5
	Сыр порционный	30	8	7	12	107	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	62	0	2	0	0	8	5	10	1
	Итого:	550	36,1	25,4	123,8	893	0,51	6,8	48,4	1,82	270,4	416,8	437,9	9,6
Обед														
29-2006	Овощи по сезону	100	1,6	10	9,8	134	0,06	15	0	0	305	20	26	1
139-2004	Суп картофельный с бобовыми	250	12,02	5,6	22,3	167	0,2	5,8	0	0,07	42,7	35,6	88,1	1,3
439-2006	Курица отварная	100	16,5	9,6	12,4	368	0,1	5	0,13	0,12	82,3	38,2	164,8	2
511-2004	Рис отварной	180	4,6	11,5	46,7	312	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	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	10,3	46	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	850	36,12	36,9	133	1145	0,87	26,8	0,13	0,61	464	145,9	407,6	6,3
	Всего за день:		72,22	62,3	256,8	2038	1,38	33,6	48,53	2,43	734,4	562,7	845,5	15,9

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	15,1	22,8	94,3	621	0,3	1,5	48,3	0,4	351,3	82,7	370,8	2,6
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	8	5	10	1
	Фрукт	100	1,1	0,3	23	89	0,03	6	0	0	34	25	33	0,1
	Итого:	550	16,5	23,2	132,5	772	0,33	9,5	48,3	0,4	393,3	112,7	413,8	3,7
Обед														
29-2006	Овощи по сезону	100	1,6	10	9,8	134	0,06	15	0	0	305	20	26	1
133-2004	Суп картофельный с яйцом	250	6,8	5,8	20,5	152	0,2	8,6	0,4	0,25	42,1	30	107,8	1,8
451-2004	Биточек мясной	100	19,9	7,2	16	261	0,04	0	0	0,13	6	24	75	2
540-2004	Рагу овощное	180	4,2	14	19,2	149	0,4	10,8	1,1	0	44,4	30	110,4	1,3
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,4	0	59,6	142	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	10,3	46	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	850	34,2	37,2	135,4	884	0,9	35,1	1,5	0,4	484,6	122	363,8	7,4
	Всего за день:		50,7	60,4	267,9	1656	1,23	44,6	49,8	0,8	877,9	234,7	777,6	11,1

Неделя: вторая
День: четвертый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		B1, мг	C, мг	A, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак															
388-2004	Шницель рыбный	100	13,8	3,9	9,2	161	0,08	0	0,08	0	146	12	186	0,8	
520-2004	Картофельное пюре	180	3,9	8,3	30	234	0,1	11,8	0	0,12	44,4	33,4	103,9	1,2	
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	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	
ТУ-2016	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,3	50	0	0	0	0	4,6	6,6	17,4	0,2	
	Итого:	600	20,7	12,8	87,7	596	0,21	19,8	0,08	0,12	237	82	350,3	4	
Обед															
29-2006	Овощи по сезону	100	1,6	10	9,8	134	0,06	15	0	0	305	20	26	1	
132-2004	Рассольник ленинградский	250	4,4	7,7	28	135	0,2	6,3	0,3	0	29,5	23,6	73	0,9	
443-2004	Плов	280	24	19,8	40,7	577	0,2	3,2	0	0,3	22,8	63,9	350,5	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	15,45	46	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6	
	Итого:	860	31,7	37,7	143,55	1034	0,66	40,5	0,3	0,32	425,7	115,1	476,6	7,1	
	Всего за день:		52,4	50,5	231,25	1630	0,87	60,3	0,38	0,44	662,7	197,1	826,9	11,1	

Неделя: вторая
День: пятый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		B1, мг	C, мг	A, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак															
342-2004	Омлет натуральный	200	23,2	22,3	15,9	368	0,2	0,5	57,8	0,2	326,9	27,2	390,4	3,5	
	Сыр порционный	30	8	7	12	107	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	
	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	120	0,02	4	0	0,2	40	24	18	0,8	
	Фрукт	100	1,1	0,3	23	89	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8	
	Итого:	550	34,9	30,3	98,5	763	0,48	10,7	106,1	1,9	626,9	300,2	478,4	6,4	
Обед															
29-2006	Овощи по сезону	100	1,6	10	9,8	134	0,06	15	0	0	305	20	26	1	
110-2004	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	8	7,4	14,8	187	0,05	10,7	10	0,05	58,5	27	60,7	1	
488-2004	Птица тушеная в соусе	70/30	17,3	8	18,3	315	0,07	6,8	8,1	0,07	20,5	11,7	81	1,3	
508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	52,6	335	0,2	0	0	0,12	17,8	163	244,7	5,5	
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,4	0	59,6	142	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7	
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	10,3	46	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6	
	Итого:	850	39	35	165,4	1159	0,58	33,2	18,1	0,26	488,9	239,7	457	10,1	
	Всего за день:		73,9	65,3	263,9	1922	1,06	43,9	124,2	2,16	1115,8	539,9	935,4	16,5	

Итого среднесуточная за две недели			59,5	59,4	256,8	1740,0	1,0	48,0	58,6	1,5	819,0	336,8	765,0	12,8
---	--	--	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	-------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------

11