

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



М.Ю. Тихомирова

"01" сентября 2022г.

"Утверждаю"
Индивидуальный предприниматель



Т.П. Анисимова

"01" сентября 2022г.

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

Примерное двухнедельное цикличное 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	5,8	11,15	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	19,4	21,55	124,6	694,6	0,31	9,3	101	1,63	436,5	281,3	205,7	3,5
Обед														
71-2006	Овощи по сезону	60	0,7	0	1,6	14	0,04	3	0	0	66,2	23	33	0,42
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	90	18,3	6,4	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	13,3	32,2	163	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	15,45	46	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	780	38,02	25,5	102,35	691	0,67	9,5	0	0,23	206,3	119,3	270,4	5,92
	Всего за день:		57,42	47,05	226,95	1385,6	0,98	18,8	101	1,86	642,8	400,6	476,1	9,42

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	19,04	20	22,72	350	0,16	9,3	0	0,22	153,8	58,2	282,6	5,3
	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	28	97	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8
	Масло сливочное порционно	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:	570	22,8	29,2	98,42	720,8	0,24	19,3	0,07	0,92	237,2	133,4	343,6	7,2
Обед														
29-2006	Овощи по сезону	60	0,7	0	1,6	14	0,03	9	0	0	183	10	13	0,5
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	90	16,8	6,4	19,3	243	0,09	4,4	0,12	0,11	73,8	34,2	147,6	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
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:	780	35,1	30,5	152,05	946	0,35	14,9	0,32	0,15	375,6	99,4	321,6	4,8
	Всего за день:		57,9	59,7	250,47	1666,8	0,59	34,2	0,39	1,07	612,8	232,8	665,2	12

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	150/50	26,7	20,1	51,9	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	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:	500	28,1	20,5	95,1	605	0,53	8,5	21	0,6	425,6	83	472,9	3,1
Обед														
Сб.реп.	Овощи по сезону	60	0,7	0	1,6	14	0	5	12	0	25,2	7	21	0,75
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	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	15,45	46	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	790	23,3	29,5	117,45	664	0,56	53,7	38,8	1,5	250,5	73,5	363,7	8,35
	Всего за день:		51,4	50	212,55	1269	1,09	62,2	59,8	2,1	676,1	156,5	836,6	11,45

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	60/50	11,7	7,3	11,1	223	0,05	2,6	0,06	0,11	10,5	14	82,2	1
508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	43,6	279	0,2	0	0	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6
	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:	610	31,8	22,8	124,9	847	0,51	10,8	48,36	1,71	293,3	403,8	366,1	8,7
Обед														
Сб.реп.	Овощи по сезону	60	0,7	0	1,6	14	0	5	12	0	25,2	7	21	0,75
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	90	12,4	3,5	8,3	145	0,07	0	0,07	0	131,4	10,8	167,4	0,7
520-2004	Картофельное пюре	150	3,3	7,6	25	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	15,45	46	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	780	25,8	18,7	96,65	749	0,43	24,9	22,07	0,55	279,7	94,1	370,9	4,85
	Всего за день:		57,6	41,5	221,55	1596	0,94	35,7	70,43	2,26	573	497,9	737	13,55

Неделя: первая

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	19,2	57,5	438	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	17,3	113	0,04	0,8	25	0,2	148,8	17,5	112,8	0,15
	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:	600	17,3	22,7	118	710	0,17	10	64,5	0,28	219,3	70,7	228,1	3,95
Обед														
Сб.реп.	Овощи по сезону	60	0,7	0	1,6	14	0	5	12	0	25,2	7	21	0,75
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	90	18,3	6,4	14,4	235	0,03	0	0	0,11	5,4	21,6	67,5	1,8
214-2004	Капуста тушеная	150	3,8	6,9	16,1	141	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	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:	780	28,9	21,2	135,15	713	0,48	28,4	12,4	0,23	233,6	99	263,7	5,95
	Всего за день:		46,2	43,9	253,15	1423	0,65	38,4	76,9	0,51	452,9	169,7	491,8	9,9

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	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.	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:	530	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														
71-2006	Овощи по сезону	60	0,7	0	1,6	14	0,04	3	0	0	66,2	23	33	0,42
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	90	25	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	5,1	13,3	32,2	163	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	15,45	46	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	780	37,7	27,1	105,45	764	0,63	20,1	0,12	0,24	367	133	376,1	5,92
	Всего за день:		55,56	51,6	226,35	1520,8	0,79	28,9	50,09	1,27	606,9	223,1	571,6	8,82

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	Р, мг	Fe, мг
Завтрак														
461/587-2004	Тефтели мясные с томатным соусом	60/50	11,7	7,3	11,1	223	0,05	2,6	0,06	0,11	10,5	14	82,2	1
508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	43,6	279	0,2	0	0	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6
	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:	510	30,7	22,5	96,9	750	0,48	4,8	48,36	1,71	259,3	378,8	333,1	7,9
Обед														
62-2006	Овощи по сезону	60	0,7	0	1,6	14	0,03	12,5	0	0	77,6	10	13	0,5
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	90	14,9	8,6	11,2	331	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	20	1,3	0,2	10,3	46	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	770	32,82	24,7	115,8	942	0,56	23,8	0,12	0,6	227,3	127	362,5	5,5
	Всего за день:		63,52	47,2	78	1692	1,04	28,6	48,48	2,31	486,6	505,8	695,6	13,4

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	Р, мг	Fe, мг
Завтрак														
733-2004	Оладьи со сгущенкой	200	12,1	18,2	75,4	497	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	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
	Итого:	500	13,5	18,6	113,6	648	0,23	9,1	45,1	0,3	323,1	96,2	339,7	3,9
Обед														
29-2006	Овощи по сезону	60	0,7	0	1,6	14	0,03	9	0	0	183	10	13	0,5
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	90	18,3	6,4	14,4	235	0,03	0	0	0,11	5,4	21,6	67,5	1,8
540-2004	Рагу овощное	150	4,5	11,7	16	124	0,3	9	0,9	0	37	25	92	1,1
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:	770	32	24,1	122,4	713	0,76	27,3	1,3	0,38	354,6	104,6	324,9	6,5
	Всего за день:		45,5	42,7	236	1361	0,99	36,4	46,4	0,68	677,7	200,8	664,6	10,4

.. 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	12,4	3,5	8,3	145	0,07	0	0,07	0	131,4	10,8	167,4	0,7
520-2004	Картофельное пюре	150	3,3	7,6	25	239	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	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:	560	18,7	11,7	81,8	585	0,2	16,2	0,07	0,1	215	75,2	314,4	3,7
Обед														
Сб.реп.	Овощи по сезону	60	0,7	0	1,6	14	0	5	12	0	25,2	7	21	0,75
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	240	22	17	40,7	495	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	15,45	46	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	780	28,8	24,9	135,35	832	0,5	29,4	12,3	0,22	145,8	101,1	441,3	6,85
	Всего за день:		47,5	36,6	217,15	1417	0,7	45,6	12,37	0,32	360,8	176,3	755,7	10,55

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	18,6	19	12,7	294	0,1	0,3	46,3	0,1	261,5	21,8	312,3	2,8
	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:	500	30,3	27	95,3	689	0,38	10,5	94,6	1,8	561,5	294,8	400,3	5,7
Обед														
515/576-2004	Овощи по сезону	60	0,7	0	1,6	14	0,03	12,5	0	0	7	10	13	0,5
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	60/30	17,3	10,2	17,1	299	0,07	6,8	8,1	0,07	20,5	11,7	81	1,3
508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	43,6	279	0,2	0	0	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6
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	20	1,3	0,2	10,3	46	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	770	36,4	25,6	147	967	0,55	30,7	18,1	0,24	187,9	202,5	403,2	8,7
	Всего за день:		66,7	52,6	242,3	1656	0,93	41,2	112,7	2,04	749,4	497,3	803,5	14,4

	Итого среднесуточная за две недели		49,1	47,3	216,4	1498,7	0,9	37,0	57,9	1,4	583,9	306,1	669,8	11,4
--	---	--	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	-------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------