

Согласовано"
Директор МОУ СШ №4
"Центр образования"


"09" декабря 2022г.



"Утверждаю"
Индивидуальный предприниматель


"08" декабря 2022г.



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

1

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	7,8	9,2	41,7	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	10,5	121,6	0	2	0	0	8	5	10	1	
	Сыр порционный	30	7	7	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	
	Итого:	550	20,4	19,6	95,2	667,6	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	33	0,06	15	0	0	305	20	26	1	
139-2004	Суп картофельный с бобовыми	250	9,2	5,6	27,3	290	0,2	5,8	0	0,07	42,7	35,6	88,1	1,3	
451-2004	Биточек мясной	100	12,5	5,2	17	267	0,04	0	0	0,13	6	24	75	2	
516-2004	Макаронные изделия отварные	180	6,1	11	48	236	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	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6	
	Итого:	860	31,3	32	133,8	952	0,8	21,5	0	0,26	446,7	122,9	278,3	6,9	
	Всего за день:		51,7	51,6	229	1619,6	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	P, мг	Fe, мг	
Завтрак															
259-2015	Жаркое по-домашнему	280	17,9	12,6	26,5	364,2	0,1	10,8	0	0,3	179	67,9	329,7	6,2	
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	97	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8	
	Масло сливочное порционно	10	0,1	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	21,4	21,5	84,8	670	0,16	18,8	0,07	0,8	230,4	124,1	382,7	8,3	
Обед															
29-2006	Овощи по сезону	100	1,6	10	9,8	33	0,06	15	0	0	305	20	26	1	
147-2004	Суп с макаронными изделиями	8,1	10,6	7,2	17,2	212	0	0,8	0,2	0	26,4	11,7	38,5	0,7	
498-2004	Шницель куриный	100	12,8	7,2	15,2	185	0,1	6	0,14	0,13	82	38	164	2	
511-2004	Рис отварной	180	4,6	7,5	37,6	319	0,3	0	0	0,02	6,4	30,6	93,5	0,6	
	Сок фруктовый	200	0,6	0,1	38,9	141	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:	860	31,5	32,2	134	950	0,68	25,8	0,34	0,35	464,4	124,8	361,2	5,7	
	Всего за день:		52,9	53,7	218,8	1620	0,84	44,6	0,41	1,15	694,8	248,9	743,9	14	

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	200/50	20,6	20,1	45,2	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	55	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	22	20,5	88,4	650	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	18,7	9,9	6,2	356	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	37	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	48,6	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:	860	31,1	32,1	133,9	951	0,66	58,7	46,8	1,51	268,3	84,7	396,1	9,3
	Всего за день:		53,1	52,6	222,3	1601	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	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
461/587-2004	Тефтели мясные с томатным соусом	70/50	7,3	7,6	13	134	0,08	4,6	0,1	0,2	18,6	24,8	146,2	1,8
508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,2	8,4	25,3	216	0,2	0	0	0,12	17,8	163	244,7	5,5
	Сыр порционный	30	6	6	0	80	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1
	Батон йодированный	20	1	0,3	13	79	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
	Фрукт	100	0,5	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	55	0	2	0	0	8	5	10	1
	Итого:	650	22,3	22,7	94,5	661	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	12,4	18,8	207	0,05	10,7	10	0,05	58,5	27	60,7	1
388-2004	Шницель рыбный	100	15,8	6,2	9,2	202	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	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:	860	31,3	32,1	134,4	951	0,5	48,5	10,08	0,57	405,5	113,9	411,8	5,4
	Всего за день:		53,6	54,8	228,9	1612	1,04	61,3	58,48	2,39	709,9	555,7	882,7	15,8

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	200	16,5	18,2	36,5	440	0,1	1,6	52,7	0,11	38	30,9	96,4	2,7
	Фрукт	100	1,1	0,3	25	80	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	45	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	21,7	94	678	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	33	0,06	15	0	0	305	20	26	1
132-2004	Рассольник ленинградский	250	9,4	7,7	28	197	0,2	6,3	0,3	0	29,5	23,6	73	0,9
451-2004	Биточек мясной	100	12,5	5,2	17	261	0,04	0	0	0,13	6	24	75	2
214-2004	Капуста тушеная	180	5,9	9	24,9	258	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	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:	860	31,1	32,1	133,9	951	0,56	41,7	0,42	0,27	531,3	120,2	287,7	6,6
	Всего за день:		52,5	53,8	227,9	1629	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	11,6	9,8	40,5	265	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	4,4	3,9	15,8	118	0	2	0	0	8	5	10	1
	Масло сливочное порционно	20	0,1	8,2	0,1	75	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	19,2	22,5	84,4	617	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	6,5	9,8	33	0,06	15	0	0	305	20	26	1
133-2004	Суп картофельный с рыбными консервами	250	5	7,2	23,3	225	0,1	12	0	0,08	135	36,7	113,7	1,3
498-2004	Шницель куриный	100	16,6	7,2	21,2	270	0,1	6	0,14	0,13	82	38	164	2
516-2004	Макаронные изделия отварные	180	6,1	11	48	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	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	850	31,2	32,1	134	850	0,76	33,7	0,14	0,27	615	138	392,9	6,9
	Всего за день:		50,4	54,6	218,4	1467	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														
		70/50	7,3	7,6	13	134	0,08	4,6	0,1	0,2	18,6	24,8	146,2	1,8
461/587-2004	Тефтели мясные с томатным соусом	180	7,2	8,4	25,3	216	0,2	0	0	0,12	17,8	163	244,7	5,5
508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	30	6	6	0	80	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1
	Сыр порционный	20	1	0,3	13	79	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
	Батон йодированный	100	0,5	0,3	28	97	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8
	Фрукт	200	0,3	0,1	15,2	55	0	2	0	0	8	5	10	1
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	650	22,3	22,7	94,5	661	0,54	12,8	48,4	1,82	304,4	441,8	470,9	10,4
	Итого:													
Обед														
		100	1,6	5,3	9,8	14	0,06	15	0	0	305	20	26	1
29-2006	Овощи по сезону	250	9,2	5,6	17,3	235	0,2	5,8	0	0,07	42,7	35,6	88,1	1,3
139-2004	Суп картофельный с бобовыми	100	14,5	9,6	12,4	368	0,1	5	0,13	0,12	82,3	38,2	164,8	2
439-2006	Курица отварная	180	4,6	11,5	46,7	312	0,3	0	0	0,02	6,4	30,6	93,5	0,6
511-2004	Рис отварной	200	0,1	0	31,5	118	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
№591-2006г.	Кисель с витамином С	30	1,3	0,2	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	850	31,3	32,2	133	1107	0,87	26,8	0,13	0,61	464	145,9	407,6	6,3
	Итого:		53,6	54,9	227,5	1768	1,41	39,6	48,53	2,43	768,4	587,7	878,5	16,7
	Всего за день:													

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														
		250	20,1	21,8	51	458	0,3	1,5	48,3	0,4	351,3	82,7	370,8	2,6
733-2004	Оладьи со сгущенкой	200	0,3	0,1	15,2	55	0	2	0	0	8	5	10	1
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	100	1,1	0,3	23	89	0,03	6	0	0	34	25	33	0,1
	Фрукт	550	21,5	22,2	89,2	602	0,33	9,5	48,3	0,4	393,3	112,7	413,8	3,7
	Итого:													
Обед														
		100	1,6	8	1,6	83	0,06	15	0	0	305	20	26	1
29-2006	Овощи по сезону	250	7,8	5,8	22,5	187	0,2	8,6	0,4	0,25	42,1	30	107,8	1,8
133-2004	Суп картофельный с яйцом	100	15,9	8,2	19	271	0,04	0	0	0,13	6	24	75	2
451-2004	Биточек мясной	180	4,2	9	36,7	258	0,4	10,8	1,1	0	44,4	30	110,4	1,3
540-2004	Рагу овощное	180	4,2	9	36,7	258	0,4	10,8	1,1	0	44,4	30	110,4	1,3
639-2004	Рагу овощное	200	0,4	0	38,9	142	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,4	0	38,9	142	0	0,7	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
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:	850	31,2	31,2	134	951	0,9	35,1	1,5	0,4	484,6	122	363,8	7,4
	Всего за день:		52,7	53,4	223,2	1553	1,23	44,6	49,8	0,8	877,9	234,7	777,6	11,1

