



Примерное циклическое меню (горячий завтрак, горячий обед, подливка)
 Осенне-зимний сезон
 для учащихся, учащихся льготной категории и учащихся с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в образовательном учреждении (от 11 до 18 лет включительно)



2020г.
 [Signature]

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Витамины (мг/сутки)				Минеральные вещества (мг/сутки)			Энерг. ценн., ккал	
						В1	С	Са	Р	Мг	Fe			
	Первый день													
	Завтрак													
338	Булочка	100	1,5	0,5	21	0,04	10	8	28	42	0,6		94,5	
257	Каша рисовая	250	6,275	4,33	54,08	0,075	146	159,98	168,92	37,65	0,6		281,25	
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	0	0	2,4	3	0	0		65,72	
382	Кашка с молоком	200	3,78	0,67	26	0,02	1,33	133,33	111,11	25,56	0		125,11	
5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	11,5	43,5	16,5	0,55		116,9	
	Итого		15,605	13,2	125,36	0,185	12,79	315,21	354,53	121,71	3,75		683,48	
59	Салат из моркови с яблоком	100	0,86	5,22	7,87	0,05	6,95	21,19	33,98	24	1,32		81,9	
111	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,98	2,83	15,7	0,04	0,95	34,5	203,25	15,75	0,55		100,13	
279	Сосиска отварная	120	9,4	1,5	0,8	0	0	19,2	98,6	10,6	1,2		175,8	
7	Каша гречневая с маслом	200/10	12	15,06	53,3	0,26	0	22,7	284	186,7	6,7		396,8	
409	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	0,01	100	7,73	2,13	2,67	0,53		72,8	
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03	0	6,9	26,1	9,9	0,33		70,14	
5	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24		91,96	
	Итого		30,25	39,12	129,12	0,43	107,9	121,42	690,46	259,62	11,87		989,53	
Пр	Вафли	40	1,7	2,26	13,94	0,02	0	8,2	17,4	3	0,2		82,9	
Пр	Молоко	200	5,8	5	9,6	0,08	2,6	240	180	28	0,2		107	
Пр	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	0,04	15	24	16,5	13,5	3,3		66,6	
	Итого	240	8,1	7,86	38,24	0,14	17,6	272,2	213,9	44,5	3,7		256,5	
	Всего		53,955	60,18	292,72	0,755	138,29	708,83	1258,89	425,83	19,32		1929,51	
	Второй день													
	Завтрак													
608	Копилка мясная с соусом	100/50	12,3	21,6	11	0,1	0,33	43,16	175	33,33	2,33		288,33	
22	Рис отварной	200	4,89	7,22	48,9	0,04	0	3,48	82	25,34	0,7		280	
678	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	0	2,13	15,33	23,2	12,27	2,13		41,6	
5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	11,5	43,5	16,5	0,55		116,9	
	Итого		21,67	29,32	93,92	0,19	2,46	73,47	323,7	87,44	5,71		726,83	
	Обед													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	0,02	24,43	43	28,32	16	0,52		94,12	
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,23	0,15	5,83	41,48	137,78	38,25	1,83		144,43	
387	Печень тушенная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	0,19	12,7	30	239	17	5		171,2	
203	Макаронны отварные с маслом	200	6,8	10	38	0,08	0	16	46	10	1		269,2	

868	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	0,02	0,8	5,84	46	33	0,96	196,38
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03	0	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
5	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	Итого		25,5	31,65	155,86	0,53	43,76	152,42	565,6	134,15	10,88	1037,43
Пр	Подливка	50	3,39	8,98	21,07	0,06		9,3	32,1	13,1	0,6	160,5
Пр	Сок яблочный	200	1	8,98	20,2	0,022	4	14	14	8	2,8	84,8
	Итого		4,39	8,98	41,27	0,082	4	23,3	46,1	21,1	3,4	245,3
	Всего		51,56	69,95	291,05	0,802	50,22	249,19	935,4	242,69	19,99	2009,56
	Третий день											
	Завтрак											
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	0,05	15	24	16,5	13,5	3,3	66,6
403	Пиов из говядины	150/50	21,98	22,52	34,7	0,08	1,28	14,23	266,8	39,29	2,65	429
628	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	13,6	22,13	11,73	2,13	40
5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
	Итого		27,06	23,62	83,02	0,18	16,55	63,33	348,93	81,02	8,63	652,5
	Обед											
50	Салат из свежлы с сыром, чесноком	100	4,67	9,38	7,19	0,022	5,78	161,7	109,26	22,98	1,28	131,9
138	Рисовыйлик "Ленинградский"	250	2,2	5,2	15,58	0,15	14,3	16,55	34,95	28	1,03	117,9
295	Котлеты рубленные на пшцы	100	50,5	13,6	13,5	0,08	0,2	44	96	26	2,2	237,2
124	Картофельное пюре	200	4,1	3,1	25,7	1,54	5	51	102,6	35,6	1,14	146,3
868	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	0,02	0,8	5,84	46	33	0,96	196,38
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03	0	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
5	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	Итого		67,24	32,32	143,48	1,882	26,08	295,19	457,31	165,48	8,18	991,78
	Подливка											
Пр	Приник	50	3,23	4,1	34,15	0,045	0,01	8,6	30,35	30,35	0,61	186,5
Пр	Молоко	200	5,8	5	9,6	0,08	2,6	240	180	28	0,2	107
338	Банан	100	1,5	0,5	21	0,04	10	8	28	42	0,6	94,5
	Итого		10,53	9,6	64,75	0,165	12,61	256,6	238,35	100,35	1,41	388
	Всего		104,83	65,54	291,25	2,227	55,24	615,12	1044,59	346,85	18,22	2032,28
	Четвертый день											
	Завтрак											
425	Булочка "Дорожная"	50	3,39	6,98	21,07	0,12	0	9,3	32,1	13,1	0,6	201,3
175	Каша молочная "Дружба"	250	4,12	10,75	29	0,5	2,37	115,37	160	33,37	1,62	229,25
386	Йогурт 1,5% жирности	125	5,13	1,88	7,38	0,04	0,75	155	118,75	18,75	0,13	66,88
628	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	13,6	22,13	11,73	2,13	40
5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
	Итого		17,12	20,11	91,07	0,71	3,39	304,77	376,48	93,45	5,03	654,33
	Обед											
76	Сельдь с луком	50/10	5,06	6,69	1,64	0,03	70	21,2	81,7	10,3	0,41	87
160	Борщ на свежей капусте	250	6,25	4,5	13,75	0,05	8,75	62,5	227,5	32,5	1,5	120,5
387	Запеканка картофельная с мясом	250	19,86	14,38	38,67	0,162	1,41	84,72	247,85	65,73	2,81	365,4
868	Напиток на плодах шиповника	200	0,4	0,27	17,2	0,01	100	7,73	2,13	2,67	0,53	72,8
338	Банан	100	1,5	0,5	21	0,04	10	8	28	42	0,6	94,5
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03	0	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
5	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	Итого		37,68	27,28	126,51	0,362	190,16	200,25	655,68	173,1	7,42	902,3
	Подливка											
406	Пирожок печеный с яблоком	75	4,32	1,86	35,91	0,075	0,255	15,3	43,05	17,85	1,23	177
Пр	Сок фруктовый тип овощной	200	0,27	22,8	58,71	0,075	20,255	52	82,67	30	3,2	92,27
	Итого		4,59	1,86	58,71	0,075	20,255	67,3	125,72	47,85	4,43	269,27

	Всего		59,39	49,25	276,29	1,147	213,805	572,32	1157,88	314,4	16,88	1825,9
	Пятый день											
	Завтрак											
504	Минтай в сметанном соусе	100/40	14,9	15,03	32,09	0,142	0,196	85,89	251,6	50,5	2,46	309
312	Картофельное пюре	200	4,1	3,1	25,7	1,54	5	51	102,6	35,6	1,14	146,3
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	0,02	1,33	133,33	111,11	25,56	2	125,11
5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
	Итого		26,73	19,3	107,94	1,752	6,526	281,72	508,81	128,16	6,15	697,31
16	Обед											
	Помидор	100	92	0,16	3,5	0,2	17,5	14	0	20	0,9	22
160	Суп картофельный с клецками	250/25	2,98	2,83	15,7	0,04	0,95	34,5	203,25	15,75	0,55	100,13
288	Птица (курица) отварная	120	26	16	0	0,05	0	48	172	24	2,4	248
22	Рис припущенный с овощами	200	4,89	7,22	48,9	0,04	0	3,48	82	25,34	0,7	280
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	35,76	0	80	8,2	6,42	0,96	0,28	145,08
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03	0	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
5	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	Итого		130,48	27,07	138,11	0,4	98,45	124,28	532,17	105,95	6,4	957,31
	Полдник											
	Печенья	50	4,175	1,99	38,54	0,06	2,6	14,49	53,57	11	0,91	1,89
Пр	Молоко	200	5,8	5	9,6	0,08	0,95	240	180	28	0,2	107
338	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	0,05	15	24	16,5	13,5	3,3	66,6
	Итого		10,575	7,59	62,84	0,19	17,6	278,49	250,07	52,5	3,3	66,6
	Всего		167,785	53,96	308,89	2,342	122,576	684,49	1291,05	286,61	16,96	1830,11
	Шестой день											
	Завтрак											
	Пряники детские	60	3,23	4,1	34,15	0,045	0,01	8,6	30,35	30,35	0,61	186,5
215	Омлет натуральныи	150	14,72	20,7	2,88	0,08	0,26	112,91	249	19,01	2,74	256,68
Пр	Копурт 1,5% жирности	125	5,13	1,88	7,38	0,04	0,75	155	118,75	18,75	0,13	66,88
628	Чай с лимонм	200	0,53	0	9,87	0	2,13	15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
	Итого		27,56	27,18	78,43	0,215	3,15	303,34	464,8	96,88	6,16	668,56
	Обед											
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,094	11,47	0,057	3,36	25,76	52,76	36,07	0,664	81,7
186	Щи из свежей капусты	250	1,8	4,98	8,13	0,08	18,48	33,98	47,43	22,2	0,83	84,48
426	Тертлен с соусом	100/50	8,57	9,53	10,85	0,057	0,943	25,09	116,8	18,97	0,81	205,78
7	Капша гречневая с мясом	200/10	12	15,06	53,3	0,26	0	22,7	284	186,7	6,7	396,8
370	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	0,02	4	14	26,1	8	2,8	86,6
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03	0	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
5	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	Итого		29,21	30,604	138,2	0,544	26,783	137,63	583,49	291,84	13,374	1017,46
	Полдник											
Пр	Баранка простая	50	2,6	9,3	28,3	0,02	0	10	28	3	0	212
Пр	Молоко	200	5,8	5	9,6	0,08	2,6	240	180	28	0,2	107
	Итого		8,4	14,3	37,9	0,1	2,6	250	208	31	0,2	319
	Всего		65,17	72,084	254,53	0,859	32,533	690,97	1256,29	419,72	19,734	2005,02
	Седьмой день											
	Завтрак											
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	0,05	15	24	16,5	13,5	3,3	66,6
338	Капша пшеница с маслом	250/10	10,8	13,82	55,4	0,175	1,2	183,46	276,62	55,37	2,92	390
257	Сыр поршички	20	4,64	5,9	0	0,01	0,14	176	100	7	0,2	71,66
15	Чай с сахаром и лимонм	200	0,53	0	9,87	0	2,13	15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
628	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
	Итого		20,52	20,82	104,12	0,285	18,47	410,29	459,82	104,64	9,1	686,76

Обед														
55	Салат из свежих с огурцами соевыми	100	1,422	6,027	6,275	0,029	5,95	30,721	39,49	18,62	1,067			
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,23	0,15	5,83	41,48	137,78	38,25	1,83			85
608	Котлеты домашние с соусом	100/50	12,3	21,6	11	0,1	0,33	43,16	175	33,33	2,33			144,43
22	Рис припущенный с овощами	200	4,89	7,22	48,9	0,04	0	3,48	82	25,34	0,7			288,33
868	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	0,01	0	7,73	2,13	2,67	0,53			280
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03	0	6,9	26,1	9,9	0,33			72,8
5	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24			70,14
	Итого		28,522	41,187	136,855	0,399	112,11	142,671	504,9	138,11	8,027			1033,66
Подливки														
Пр	Варилы	50	4,25	5,65	34,85	0,05	0	20,5	43,5	7,5	0,5			207,25
Пр	Молоко	200	5,8	5	9,6	0,08	2,6	240	180	28	0,2			207,25
338	Батан	100	1,5	0,5	21	0,04	10	8	28	42	0,6			107
	Итого		11,55	11,15	65,45	0,17	12,6	268,5	251,5	77,5	1,3			94,5
	Всего		60,592	73,157	306,425	0,854	143,18	821,461	1216,22	320,25	18,427			408,75
	Возьмой деши,													2128,17
Заправка														
423	Тертельн из говядины с соусом	100/50	8,57	9,53	10,85	0,057	0,943	25,09	116,8	18,97	0,81			205,78
203	Макаронны отварные с маслом	200	6,8	10	38	0,08	0	16	46	10	1			269,2
382	Каша с молоком	200	3,78	0,67	26	0,02	1,33	133,33	111,11	25,56	2			125,11
5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	11,5	43,5	16,5	0,55			116,9
	Итого		16,3	20,7	99	0,207	2,273	185,92	317,41	71,03	4,36			716,99
Обед														
48	Салат витаминный (2 варианта)	100	1,57	6,02	8,79	0,051	32,9	31,96	33,86	16,63	0,57			95,7
160	Рассольник "Ташкинский"	250	2,2	5,2	15,58	0,15	14,3	16,55	34,95	28	1,03			117,9
504	Минтай в сметанном соусе	100/40	14,9	15,03	32,09	0,142	0,196	85,89	251,6	50,5	2,46			309
312	Картофельное пюре	200	4,1	3,1	25,7	1,54	5	51	102,6	35,6	1,14			146,3
868	Компот из св. фруктов	200	1,16	0,3	47,26	0,02	0,8	5,84	46	33	0,96			196,38
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03	0	6,9	26,1	9,9	0,33			70,14
5	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24			91,96
	Итого		28,54	30,39	163,67	1,973	53,196	207,34	537,51	183,63	7,73			1027,38
Подливки														
426	Булочка с повидлом	50	3,3	7,18	20,56	0,08	0,02	10,65	38,4	14,1	0,69			160
Пр	Сок яблочный	200	1	7,18	40,76	0,022	4	14	14	8	2,8			84,8
	Итого		4,3	7,18	40,76	0,102	4,02	24,65	52,4	22,1	3,49			244,8
	Всего		49,14	58,27	303,43	2,282	59,489	417,91	907,32	276,76	15,58			1989,17
Девятый день,														
Завтрак														
338	Батан	100	1,5	0,5	21	0,04	10	8	28	42	0,6			94,5
279	Соевые отварные	120	9,4	15	0,8	0	0	19,2	98,6	10,6	1,2			175,8
156	Капуста тушеная	200	5,78	15,96	44,16	0,079	43,09	151,56	118,9	57,18	4,59			344
628	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	0	2,13	15,33	23,2	12,27	2,13			41,6
5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	11,5	43,5	16,5	0,55			116,9
	Итого		21,16	31,96	99,98	0,169	55,22	205,59	312,2	138,55	9,07			772,8
Обед														
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	0,03	6,65	16,15	28,62	13,3	0,48			64,65
102	Суп гороховый	250	7,5	3,25	17,25	0,15	1	82,5	327,5	47,5	2,25			128,25
245	Бекстроганов из отварного мяса	100	12,08	12,33	2,83	0,0125	0,0125	21,41	74,16	15,58	1,83			170,66
22	Рис припущенный с овощами	200	4,89	7,22	48,9	0,04	0	3,48	82	25,34	0,7			280
370	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	0,02	4	14	14	8	2,8			86,6
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03	0	6,9	26,1	9,9	0,33			70,14
5	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24			91,96
	Итого		30,75	29,83	125,24	0,3225	11,6625	153,64	594,78	129,62	9,63			892,26

