



Примерное 12-Дневное цикличное меню для учащихся 7-11 лет (завтрак, обед) на 2021-2022 учебный год.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевые вещес	Энергетич еская	Nº	
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
День 1(по	онедельник)						
SABTPAK	Макароны отварные с сыром	150	11,05	10,93	30,18	262,95	204
	Бутерброд с колбасой п/к	50	5,70	7,00	14,80	145,1	6
	Компот из свежемороженных ягод	200	0,12	0,00	24,90	97,46	рецептурь 5 204 1 6 6 630 1 33 101 33 304 77 269 64 348 0,8 H 57 08 92 173 2,8 209 3,8 376
NTOFO 3A	А ЗАВТРАК	400	16,87	17,93	69,88	505,51	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (перловой,						
	овсяной, пшеничной) и рыбными консервами	250	2,07	2,87	15,97	98,33	101
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	304
	Котлеты, биточки (особые) (с маслом)	90	14,79	15,04	12,82	241,77	
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	38,82	161,64	348
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	Н
ТОГО ЗА		770	28,81	23,85	137,85	880,57	
		1170	45,68	41,78	207,73	1386,08	
ень 2 (вто	рник)						
	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной,						
10	гречневой и других круп (с маслом						
ТОГО ЗА Д ТОГО ЗА Д ЭНЬ 2 (ВТО ОБТРАК К П С. Я Ч. ЭПОГО ЗА ЗА ЕД	сливочным)	200	8.88	9,42	43,64	285,92	2 173
15	Тица вареные	40	5,08	4,60	0.28		
t	lай c сахаром	200	0,10	0,00	13.96		
	леб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,0	
		470	16,43	14,32	72,37	466.	
	вощи консервированные промышленного						
	роизводства	30	0,24	0,03	0,51	3	,9 70
<u> </u>	ассольник ленинградский с мясом	250	5,33	11,48	16,92	201,8	

1	Голубцы ленивые	150	13,59	19,91	10,08	274,7	121
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	Н
итого з		710	25,48	32,70	85,55	750,99	
итого з	А ДЕНЬ:	1180	41,91	47,02	157,92	1217,59	
День 3 (с							
ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом (с молоком сгущенным)	150	8,86	7,65	51,41	308,12	188
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,2	379
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли и т.д.)	40	3,49	1,73	32,60	155,64	452
ИТОГО ЗА	A SABTPAK	420	18,32	13,60	123,90	676,04	
ОБЕД	Овощи консервированные промышленного		1				
	производства	60	0,88	3,05	1,46	38,15	47
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	050		2.02	14.00	93,42	112
	и курицей	250	4,58	3,03	11,90 14,07	489,95	263
	Рагу из свинины	150	6,66	45,15	42,52	171,22	349
	Компот из смеси сухофруктов	200 80	1,40 6,16	0,18	30,16	160.8	H
	Хлеб ржано-пшеничный	740	19,68	52,53	100,11	953,54	
ТОГО ЗА		1160	38,00	66,13	224,01	1629,58	
ТОГО ЗА		1160	30,00	00,10	224,01	1025,50	
ень 4 (че		90	14.70	15,04	12,82	241,77	269
	Котлеты, биточки (особые) (с маслом)	150	14,79 5,84	4,29	35,54	203,88	309
	Макаронные изделия отварные		3,88	3,80	25,06	147,36	382
	Какао с молоком	<u>200</u> 50	5,82	7,74	14,85	153,4	3
	Бутерброд с сыром			30,87	88,27	746,41	
	ЗАВТРАК	490	30,33	30,07	00,21	740,41	
	Овощи консервированные промышленного производства	30	0,24	0,03	0,51	3,9	124
ľ	Борщ с капустой, картофелем, мясом и сметаной	250	4,95	12,27	12,12	187,6	82
	Курица жареная	90	24,90	22,88	0,32	306,87	293
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,25	7,73	37,02	250,35	302
_	Компот из свежемороженных ягод	200	0,12	0,00	24,90	97,46	630
	Клеб ржано-лшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	Н
		820	44,38	44,00	104,52	1003,08	
ого за с	р <u>бед</u> ЕНЬ:	1310	74,71	74,87	192,79	1749,49	

N V

День 5 (пл							
3ABTPAK	Плов из свинины или говядины	150	13,42	27,10	26,13	433,44	265
	Овощи консервированные промышленного						- 1
	производства	60	0,88	3,05	1,46	38,15	47
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	53,8	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	3ABTPAK	440	16,77	30,45	56,04	589,47	
ОБЕД	Овощи консервированные промышленного производства	30	0,24	0,03	0,51	3,9	70
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,35	6,30	15,90	157,92	104
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	90	11,73	17,58	13,84	256,01	234
	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,40	0,18	42,52	171,22	349
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	H
ИТОГО ЗА	ОБЕД	800	32,17	29,67	124,98	891,81	
ИТОГО ЗА		1240	48,94	60,12	181,02	1481,28	
Тень 6 (суб							
3ABTPAK	Макаронные изделия отварные	150	5,84	4,29	35,54	203,88	309
	Котлеты рубленые из курицы (с маслом)	90	13,45	21,80	23,66	345,09	294
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	53,8	376
_	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Ĥ
ТОГО ЗА З	BABTPAK	470	21,76	26,39	87,65	666,85	
	Ци из свежей капусты с картофелем и мясом						
	и сметаной	250	5,10	12,30	9,15	177,43	88
<u> </u>	уляш	90	10,10	24,11	1,98	293,58	260
_	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,25	7,73	37,02	250,35	302
	Сомпот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
	леб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,B	Н
OFO 3A O		770	29,77	45,42	106,19	991,92	
		1240	51,53	71,81	193,84	1658,77	
<u>ОГО ЗА ДІ</u> нь 7 (поне					1 .55,5		
	млет натуральный	100	9,67	16,18	1,90	192,12	210
		75	8,54	17,42	0,11	197,45	
	осиски, сардельки отварные						
	ай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	53,8	
	леб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	
OFO 3A 3A		405	20,68	33,90	30,46	507,45	
Д Ов	вощи консервированные промышленного оизводства	30	0,24	0,03	0,51	3,9	124

NO

1	Суп картофельный с бобовыми и тушенкой						
1	или курицей	250	7,98	8,92	19,30	189,62	102
	Макаронные изделия отварные	150	5,84	4,29	35,54	203,88	309
	Котлеты, биточки (особые) (с маслом)	90	14,79	15,04	12,82	241,77	269
1	Компот из свежемороженных ягод	200	0,12	0,00	24,90	97,46	630
1	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	Н
итого	ЗА ОБЕД	820	34,89	29,37	122,72	893 ,53	
итого	ЗА ДЕНЬ:	1225	55,57	63,27	153,18	1400,98	
	(вторник)						
3ABTP.	АК Каша Дружба (рис и пшено)	200	5,90	9,64	32,26	239,04	175
İ	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	382
	Кисломолочный продукт промышленного производства (кефир, йогурт, ряженка,						
	бифидок, йогуртовый проукт, снежок и т.д.)	90	3,69	1,35	5,31	51,3	Н
	Бутерброд с сыром	50	5,82	7,74	14,85	153,4	3
итого	3A 3ABTPAK	540	19,29	22,53	77,48	591,1	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом		,	-			
	и сметаной	250	5,10	12,30	9,15	177,43	88
	Рыба, припущенная в молоке	90	12,83	7,43	2,89	129,85	228
	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	38,82	161,64	348
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	Н
итого з	ЗА ОБЕД	770	29,30	25,43	103,07	771,68	
итого з	ВА ДЕНЬ:	1310	48,59	47,96	180,55	1362,78	
День 9 (с						1	
	К Печень говяжья по-строгановски	90	12,66	9,50	6,83	164,6	255
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,25	7,73	37,02	250,35	302
	Компот из свежемороженных ягод	200	0,12	0,00	24,90	97,46	630
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
того з	A 3ABTPAK	470	23,40	17,53	83,24	576,49	
БЕД	Солянка домашняя со сметаной	250	6,63	8,03	9,47	139,05	157/1
	Курица жареная	90	24,90	22,88	0,32	306,87	293
	Макаронные изделия отварные	150	5,84	4,29	35,54	203,88	309
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160.8	H
ГОГО ЗА		770	43,69	36,48	103,37	920,36	
ОГО ЗА ОГО ЗА		1240	67,09	54,01	186,61	1496,85	
		1240	67,09	34,01	100,01	1430,03	
нь 10 (ч				Y		A. I.	
BTPAK	Котлеты рубленые из курицы (с маслом)	90	13,45	21,80	23,66	<u> </u>	294

	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	144.06	312
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	141,96 148,2	379
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	3A 3ABTPAK	470	22,71	30,48	85,60	699,33	
ОБЕД	Овощи консервированные промышленного				00,00	000,00	
	производства	30	0,24	0,03	0,51	3,9	47
	Суп с макаронными изделиями и картофелем						
	и курицей	250	4,58	3,03	11,90	93,42	112
	Плов из свинины или говядины	150	13,42	27,10	26,13	433,44	265
	Компот из свежемороженных ягод	200	0,12	0,00	24,90	97,46	630
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	Н
итого з	ВА ОБЕД	740	25,16	34,30	94,55	823,27	
итого з	ВА ДЕНЬ:	1210	47,87	64,78	180,15	1522,6	
	(пятница)						
3ABTPAI	К Котлеты из филе курицы панированные						
	жаренные (наггетсы)	90	13,42	26,97	11,89	349,67	496
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	304
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	53,8	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
итого з	A 3ABTPAK	470	19,76	31,97	80,42	685,58	
ОБЕД	Овощи консервированные промышленного производства	30	0,24	0,03	0,51	3,9	70
	Борщ с капустой, картофелем, мясом и	1635 100					
	сметаной	250	4,95	12,27	12,12	187,6	82
	Жаркое по-домашнему	200	13,94	34,32	19,56	444,46	259
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	Н
того за		760	25,45	47,90	90,23	906,52	
TOFO 3 A		1230	45,21	79,87	170,65	1592,1	
ень 12 (с							
	Сосиски, сардельки отварные	75	8,54	17,42	0,11	197,45	243
ADIPAK	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,25	7,73	37,02	250,35	302
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	13,70	54,24	377
	DESCRIPTION OF THE PROPERTY OF	30	2,37	0,30	14,49	64,08	
	Хлеб пшеничный	455	19,30	25,45	65,32	566,12	
	SABTPAK				16,92	201,83	96
ЕД	Рассольник ленинградский с мясом	250	5,33	11,48		306,87	293
	Курица жареная	90	24,90	22,88	0,32		
	Макаронные изделия отварные	150	5,84	4,29	35,54	203,88	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	389

Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	н
ИТОГО ЗА ОБЕД	770	44,23	39,97	88,74	909,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1225	63,53	65,42	154,06	1475,5	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	14740	728,63	737,04	2915,52	17973,6	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		62,39	61,42	249,68	1497,8	

[&]quot;Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях" В.А.Тутельян, М.П.Могильный. Москва, 2011год.

Все блюда приготовлены с использованием йодированной соли. Проводиться витаминизация третих блюд.