

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «КУЛИНАР»



Г.Н.Зенич

« 21 » марта 2022г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИЙ ПИТАНИЯ
УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 7-11 ЛЕТ
(с изменениями от 21.03.2022)**

(начальная школа)

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Лицей №1»

И.Н. Сеткова

« 21 » марта 2022г.

г. Красноярск, 2022

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: школьники 12 лет и старше

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Огурцы свежие	20			1	3		1			5	8	3	
404	Котлета (особая)	60	10	11	10	178				2	26	84	15	2
331	Соус сметанный с томатом30	20		1	1	12			3		3	2		
457	Рис отварной с овощами	150	4	13	33	266								
377	Чай с сахаром лимоном	200			15	57								
	Печенье	30	6	3	20	135		17			5			1
28	хлеб пшеничный	30	2	1	16	80					44		5	1
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Завтрак			24	29	109	794		18	3	3	91	94	34	5
Обед														
12	Огурцы консервированные без уксуса	60			1	8		3			14	14	8	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	3	6	63		9		1	16	26	12	
234	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	70	2	4	12	100			4	2	43	17	5	
330	Соус сметанный.	20		1	1	13			6		5	3		
167	Пюре картофельное	150	3	7	21	165		27			13	74	29	1
349	Компот из сухофруктов	200			25	100					10		2	
28	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268					148		16	2
32	хлеб ржаной	50	3		22	105				1	13		18	1
Итого за Обед			17	18	141	822		39	10	4	262	134	90	4
Полдник														
338	Яблоки.	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4
Итого за Полдник			1	1	20	94		20			32	22	18	4
Итого за день			42	48	270	1710		77	13	7	385	250	142	13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: школьники 12 лет и старше

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
256	Каша пшеничная вязкая на молоке	300	13	11	72	436		2	50		209	310	83	2
7	Масло сливочное	10		8		71			45		2	3		
9	Сыр порционнно	15	4	4		51							7	
663	Какао с молоком	200	4	4	30	172		7	23		161	104	16	
28	хлеб пшеничный	30	2	1	16	80					44		5	1
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Завтрак			25	28	131	873		9	118	1	424	417	122	4
Обед														
71	Огурцы свежие	60			2	8		3			14	25	8	
108	Суп картофельный с клецками	200	3	5	19	130		9	22	1	26	45	15	1
311	Гуляш из куриного филе	100	1	5	4	64		1			7	8	2	
291	Макаронные изделия отварные	150	6	6	29	200				2	5	1		
473	Напиток Витаминный	200			17	70								
28	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268					148		16	2
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Обед			20	19	137	803		13	22	4	208	79	52	4
Полдник														
682	Сок в ассортименте	200	1		18	76								
	Печенье	40	8	5	26	180		22			6			1
Итого за Полдник			9	5	44	256		22			6			1
Итого за день			54	52	312	1932		44	140	5	638	496	174	9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: школьники 12 лет и старше

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
221	Омлет натуральный, запеченный	120	12	13	2	180			243	1	95	206	16	2
7	Масло сливочное	10		8		71			45		2	3		
9	Сыр порционнно	15	4	4		51							7	
652	Чай с сахаром	200			15	57								
	Вафли	30	1	9	19	163			2	1	2	13	2	
28	хлеб пшеничный	30	2	1	16	80					44		5	1
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Завтрак			21	35	65	665			290	3	151	222	41	4
Обед														
11	Горошек консервированный	60	2		4	24		6			12	37	13	
99	Суп из овощей со сметаной	200	2	4	9	78		18	5	1	26	41	17	1
	Котлета куриная п/ф	60	12	4	44	257					5	113	13	2
264	Каша гречневая рассыпчатая соусом	150	8	7	38	247		2		3	24	205	136	4
349	Компот из сухофруктов	200			25	100					10		2	
28	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268					148		16	2
32	хлеб ржаной	50	3		22	105				1	13		18	1
Итого за Обед			33	14	186	1079		8		4	212	355	198	9
Полдник														
386	Йогурт питьевой	200	5	3	4	63		1			122		15	
424	Булочка домашняя	60	6	13	41	306			25	5	28	37	4	
Итого за Полдник			11	16	45	369		1	25	5	150	37	19	
Итого за день			65	65	296	2111		9	315	12	513	614	258	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: школьники 12 лет и старше

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
256	Каша геркулесовая (вязкая) на молоке	300	11	11	44	336		2	48		191	132	21	
7	Масло сливочное	10		8		71			45		2	3		
302	Чай с молоком	200	2	1	17	88		1	11		65	53	11	1
	Вафли	30	1	9	19	163			2	1	2	13	2	
28	хлеб пшеничный	30	2	1	16	80					44		5	1
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Завтрак			18	30	109	801		3	106	2	312	201	50	3
Обед														
71	Помидоры свежие	60	1		2	14		15			8	16	12	1
93	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	2	3	16	104		15	18		26	72	27	1
293	Птица запеченная	60	16	16		203		2		1	15	1	16	1
167	Пюре картофельное	150	3	7	21	165		27			13	74	29	1
	Напиток Витаминизированный Витошка	200			19	78		20	120	2				
28	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268					148		16	2
32	хлеб ржаной	50	3		22	105				1	13		18	1
Итого за Обед			33	29	133	937		79	138	4	223	163	118	7
Полдник														
338	Банан	200	3	1	42	192		20		1	16	56	84	1
Итого за Полдник			3	1	42	192		20		1	16	56	84	1
Итого за день			54	60	284	1930		102	244	7	551	420	252	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: школьники 12 лет и старше

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Огурцы свежие	20			1	3		1			5	8	3	
320	Куриное филе запеченное	60	14	14		181		2		1	14	1	14	1
457	Рис отварной с овощами	150	4	13	33	266								
652	Чай с сахаром	200			15	57								
	Печенье	30	6	3	20	135		17			5			1
28	хлеб пшеничный	30	2	1	16	80					44		5	1
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Завтрак			28	31	98	785		20		2	76	9	33	4
Обед														
71	Помидоры свежие	60	1		2	14		15			8	16	12	1
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8	7	13	144		17	12		22	115	29	2
232	Рыба запеченная в сметаном соусе	90	1	9	4	101			19	2	5	4	1	
225	Картофель запеченный в сметанном соусе	150	4	9	20	174		21	29	2	24	71	27	1
349	Компот из сухофруктов	200			25	100					10		2	
28	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268					148		16	2
32	хлеб ржаной	50	3		22	105				1	13		18	1
Итого за Обед			25	28	139	906		53	60	5	230	206	105	7
Полдник														
682	Сок в ассортименте	200	1		18	76								
	Вафли	70	3	21	44	379			4	3	6	29	4	
Итого за Полдник			4	21	62	455			4	3	6	29	4	
Итого за день			57	80	299	2146		73	64	10	312	244	142	11

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: школьники 12 лет и старше

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Огурцы свежие	20			1	3		1			5	8	3	
7	Масло сливочное	10		8		71			45		2	3		
293	Макароны с сыром	250	18	20	54	476			31	3	10	4	13	
377	Чай с сахаром лимоном	200			15	57								
	Вафли	30	1	9	19	163			2	1	2	13	2	
28	хлеб пшеничный	50	4	1	27	134					74		8	1
Итого за Завтрак			23	38	116	904		1	78	4	93	28	26	1
Обед														
11	Горошек консервированный	60	2		4	24		6			12	37	13	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2	4	11	91		19	8	2	40	48	22	1
204	Рагу овощное с птицей (филе)	200	13	13	19	247		24		2	35	77	44	2
349	Компот из сухофруктов	200			25	100					10		2	
28	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268					148		16	2
32	хлеб ржаной	50	3		22	105				1	13		18	1
Итого за Обед			28	20	134	835		49	8	5	258	162	115	6
Полдник														
667	Кефир	200	6	5	8	106		1	44		292	180	28	
421	Булочка с сахаром	60	5	8	37	237			43		4	8	1	
Итого за Полдник			11	13	45	343		1	87		296	188	29	
Итого за день			62	71	295	2082		51	173	9	647	378	170	7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: школьники 12 лет и старше

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
256	Каша рисовая молочная (вязкая)	300	9	8	61	361		2	47		168	124	19	
7	Масло сливочное	10		8		71			45		2	3		
663	Какао с молоком	200	4	4	30	172		7	23		161	104	16	
	Печенье	30	6	3	20	135		17			5			1
28	хлеб пшеничный	50	4	1	27	134					74		8	1
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Завтрак			25	24	151	936		26	115	1	418	231	54	3
Обед														
12	Огурцы консервированные без уксуса	60			1	8		3			14	14	8	
98	Суп крестьянский с крупой	200	2	4	11	89		16		2	27	55	16	1
281	Биточек мясной с соусом 50/40	100	9	11	8	172			14	1	40	95	13	1
259	Каша гречневая рассыпчатая.	150	7	5	31	196			22		16	164	111	4
473	Напиток Витаминный	200			17	70								
28	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268					148		16	2
32	хлеб ржаной	50	3		22	105				1	13		18	1
Итого за Обед			29	23	143	908		19	36	4	258	328	182	9
Полдник														
338	Груши	200	1	1	21	94		10		1	38	32	24	5
Итого за Полдник			1	1	21	94		10		1	38	32	24	5
Итого за день			55	48	315	1938		55	151	6	714	591	260	17

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: школьники 12 лет и старше

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Огурцы свежие	20			1	3		1			5	8	3	
326,01	Наггетсы куриные п/ф	60	12	13	8	200		1	26	1	18	11	16	1
457	Рис отварной с овощами	150	4	13	33	266								
652	Чай с сахаром	200			15	57								
	Вафли	30	1	9	19	163			2	1	2	13	2	
28	хлеб пшеничный	50	4	1	27	134					74		8	1
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Завтрак			23	36	116	886		2	28	3	107	32	40	3
Обед														
42	Кукуруза порционно	60	1	1	9	40		1	1		2	28	8	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	3	6	63		9		1	16	26	12	
130	Запеканка картофельная с фаршем	150	15	13	23	269		29	25	1	35	211	47	3
349	Компот из сухофруктов	200			25	100					10		2	
28	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268					148		16	2
32	хлеб ржаной	50	3		22	105				1	13		18	1
Итого за Обед			28	20	138	845		39	26	3	224	265	103	6
Полдник														
682	Сок в ассортименте	200	1		18	76								
	Печенье	40	8	5	26	180		22			6			1
Итого за Полдник			9	5	44	256		22			6			1
Итого за день			60	61	298	1987		63	54	6	337	297	143	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: школьники 12 лет и старше

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	300	9	16	58	419		2	107		176	226	55	1
7	Масло сливочное	10		8		71			45		2	3		
302	Чай с молоком	200	2	1	17	88		1	11		65	53	11	1
	Вафли	30	1	9	19	163			2	1	2	13	2	
28	хлеб пшеничный	50	4	1	27	134					74		8	1
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Завтрак			18	35	134	938		3	165	2	327	295	87	4
Обед														
12	Огурцы консервированные без уксуса	60			1	8		3			14	14	8	
102	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	6	5	16	129		10		1	16	34	15	1
418	Тефтели мясные с рисом паровые собственного производства	90	8	8	7	131		1		1	9	86	13	1
321	Капуста тушеная	75	3	1	15	86		51	7		56	40	21	1
167	Пюре картофельное	75	2	4	11	83		14			7	37	14	1
342	Напиток из Смородины	200			27	111		50			10	8	8	
28	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268					148		16	2
32	хлеб ржаной	50	3		22	105				1	13		18	1
Итого за Обед			30	21	152	921		129	7	3	273	219	113	7
Полдник														
424	Булочка домашняя	60	6	13	41	306			25	5	28	37	4	
386	Йогурт питьевой	200	5	3	4	63		1			122		15	
Итого за Полдник			11	16	45	369		1	25	5	150	37	19	
Итого за день			59	72	331	2228		133	197	10	750	551	219	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: школьники 12 лет и старше

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Огурцы свежие	20			1	3		1			5	8	3	
	Котлета куриная п/ф	60	12	4	44	257					5	113	13	2
331	Соус сметанный с томатом30	50	1	1	4	30			8		7	5	1	
291	Макаронные изделия отварные	180	7	7	35	240				3	5	1		
376	Чай из шиповника	200	1		12	55		1	3		25	41	22	4
	Вафли	30	1	9	19	163			2	1	2	13	2	
28	хлеб пшеничный	50	4	1	27	134					74		8	1
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Завтрак			28	22	155	945		2	13	5	131	181	60	8
Обед														
71	Огурцы свежие	60			2	8		3			14	25	8	
150,01	Суп картофельный рыбный (консервы сайра) с перловкой	200	5	3	21	131		12		1	45	60	34	1
326,01	Наггетсы куриные п/ф	90	18	20	12	299		2	39	1	27	17	24	2
457	Рис отварной с овощами	150	4	13	33	266								
342	Напиток из Смородины	200			27	111		50			10	8	8	
28	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268					148		16	2
32	хлеб ржаной	50	3		22	105				1	13		18	1
Итого за Обед			38	39	170	1188		67	39	3	257	110	108	6
Полдник														
338	Апельсин	200	2		16	86		120			68	46	26	1
Итого за Полдник			2		16	86		120			68	46	26	1
Итого за день			68	61	341	2219		189	52	8	456	337	194	15
Итого за период			576	618	3041	20207		796	1403	80	5303	4178	1954	117
Среднее значение за период			57,6	61,8	304,1	2020,7		79,6	140,3	8	530,3	417,8	195,4	11,7
Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20, %			100	100	120	100		151	26	106	74	58	100	100
Суточная потребность в пищевых в-ах для обучающихся 12 лет и старше по СанПиН 2.3/2.4.3590-20			54-67	55-69	229-253	1632-2040		42-52	540-675	6-7,5	720-900	720-900	180-225	10-13

Составил _____ Светлана

Утвердил _____

