

СОГЛАСОВАНО:

Директор

_____ 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

_____ 2022г.

Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений
Школа - интернат № 2 на 2022г.
Возрастная категория 7-11 лет
2-4 неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Обед																
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,4	15,1	117,1	0,1	3,7	0,2	3,3	34,8	26,4	63,1	1,7	138	1994	
***КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	10	2,2	1,9	0	26,6	0	0,1	0	0	0	0	0	0	288	2011	
***ГУЛЯШ из филе курицы	50/50	14,0	20,9	4,9	263,7	0,1	2,1	0	4,4	11,5	5,1	15,5	0,4	401	1994	
***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,0	34,9	205,6	0,1	0	0	1,2	14,2	7,7	41,8	0,9	469	1994	
***НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002	
**ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,7	23,8	118,8	0,1	0	0	0	17,4	28,2	90	2,3	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	720	30,3	33,0	104,3	836,0	0,4	6,9	0,2	9,1	90,5	71,1	212,8	5,8			
Полдник																
***ПИРОЖНОЕ	50	3,5	11,8	40,3	279,3	0	1,6	0	0	17,1	12,1	38,9	0,7			
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	265	3,7	11,8	55,3	339,8	0	1,6	0	0	30,2	18,0	46,3	1,4			
Ужин																
ОВОЩИ ПОРЦИОН.	30	0,5	0	2,5	12,2	0	1,2	0	0	10	5,9	11,6	0,4		2002	
***БИФШТЕКС РЫБНЫЙ	60	10,6	4,6	3,3	95,5	0	0,7	0	2,1	26,0	28,7	147,5	0,9	318	1994	
***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,6	21,4	148,0	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	515	19,0	11,9	73,0	473,4	0,3	12,2	0	2,3	102,0	77,8	291,4	3,8			
Ужин 																
СНЕЖОК	150	7,5	4,8	12,8	130,5	0	0,9	0	0	178,5	21	144	0,2	401	2011	
Итого за прием пищи:	150	7,5	4,8	12,8	130,5	0	0,9	0	0	178,5	21	144	0,2			
Всего за день:		60,5	61,5	245,4	1779,7	0,7	21,6	0,2	11,4	401,2	187,9	694,5	11,2			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО ПОРЦИОННО	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0	1	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,2	5,6	0,4	76,1	0	0	0,2	1	24,8	5,4	86,4	1,2	209	2011
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,0	7,6	36,0	241,0	0,1	0,5	0	0,1	137,9	31,4	206,6	0,9	таблица 4	2002
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	540	18,0	23,2	82,3	609,6	0,2	0,5	0,3	1,3	188,4	50,5	341,3	3,4		
II Завтрак															
ФРУКТЫ	150	1,6	0,6	22,9	104,8	0	4,5	0	0	8,1	42,6	28,4	0,6	338	2011
Итого за прием пищи:	150	1,6	0,6	22,9	104,8	0	4,5	0	0	8,1	42,6	28,4	0,6		
Обед															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,4	1,5	2,9	27,8	0	11,1	0,1	0,6	15,6	5,2	10,4	0,2	62	1994
***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,8	4,1	13,5	98,5	0,1	5,4	0,2	1,9	25,8	20,7	46,9	0,8	129	1994
СМЕТАНА ПОРЦИОННО	10	0,3	2	0,3	20,6	0	0	0	0	8,6	0,8	6	0	1	2011
***КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	10	2,2	1,9	0	26,6	0	0,1	0	0	0	0	0	0	288	2011
***КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	60	10,4	10,4	9,2	171,0	0	0,4	0	2,0	14,3	12,4	68,1	1,2	268	2011
***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	6,2	34,2	223,4	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	463	1994
***СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	1,3	1,8	20,5	0	0,2	0,1	0,3	6,9	1,9	4,6	0	528	2006
**ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,7	23,8	118,8	0,1	0	0	0	17,4	28,2	90	2,3	Сб.р.	Сб.р.
***НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с вит. С	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002
Итого за прием пищи:	750	27,1	28,2	111,3	811,4	0,4	18,2	0,4	9,2	122,6	185,7	396,3	8,9		
Полдник															
***БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,5	29,9	193,7	0,1	0	0	1,5	8,7	5,7	31,8	0,3	424	2011
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	265	4,0	6,5	44,9	254,2	0,1	0	0	1,5	21,8	11,6	39,2	1,0		
Ужин															
***МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 200/30	200/20	14,4	15,1	48,4	388,4	0,1	0,1	0,2	1,8	257,6	20,6	179,6	1,6	444	1983
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.
***ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	15,2	62,8	0	1,2	0	0	15,7	6,7	8,8	0,8	628, 629	1994
Итого за прием пищи:	502	19,2	16,8	94,4	608,4	0,2	1,3	0,2	1,8	284,7	35,1	227,4	3,0		
Ужин II															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,5	3,9	7,4	82,9	0,1	0,8	0	0	161,5	17,8	114	0,2	385	2011
Итого за прием пищи:	150	4,5	3,9	7,4	82,9	0,1	0,8	0	0	161,5	17,8	114	0,2		
Всего за день:		74,4	79,2	363,2	2471,3	1,0	25,3	0,9	13,8	787,1	343,3	1146,6	17,1		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАСЛО ПОРЦИОННО	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0	1	2011	
СЫР ПОРЦИОННО	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	3	2011	
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200/10	200/10	6,3	12,0	33,3	265,1	0,1	0,5	0,1	0,8	118,5	34,0	138,7	0,8	149	1994	
***КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	642	1994	
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	495	18,2	30,1	88,6	698,6	0,2	1,1	0,2	1,0	374,6	74,6	350,2	2,5			
II Завтрак																
ФРУКТЫ	150	1,6	0,6	22,9	104,8	0	4,5	0	0	8,1	42,6	28,4	0,6	338	2011	
Итого за прием пищи:	150	1,6	0,6	22,9	104,8	0	4,5	0	0	8,1	42,6	28,4	0,6			
Обед																
***БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4,0	10,2	82,5	0	6,4	0,2	1,8	39,7	19,4	37,4	1,2	110	1994	
***КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	10	2,2	1,9	0	26,6	0	0,1	0	0	0	0	0	0	288	2011	
СМЕТАНА ПОРЦИОННО	10	0,3	2	0,3	20,6	0	0	0	0	8,6	0,8	6	0	1	2011	
***ГУЛЯШ МЯСНОЙ	50/50	16,1	12,5	4,9	196,3	0,1	1,5	0	2,2	19,1	20,9	141,9	2,2	401	2006	
***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,9	35,2	207,0	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994	
***КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994	
**ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,7	23,8	118,8	0,1	0	0	0	17,4	28,2	90	2,3	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	730	30,0	26,1	101,8	764,4	0,3	8,0	0,2	5,2	113,8	84,6	340,6	7,1			
Полдник																
***ПИРОЖОК ПЕЧ. ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С ЯЙЦОМ	60	6,4	7,7	21,6	181,9	0	0	0,1	1,8	21,4	7,9	72,8	0,9	685,687	1994	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	275	6,6	7,7	36,6	242,4	0	0	0,1	1,8	34,5	13,8	80,2	1,6			
Ужин																
ОВОЩИ ПОРЦИОН.	30	0,2	0	0,8	4,1	0	1,2	0	0	6,2	3,8	11,3	0,3			
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150/30	18,8	16,6	27,4	335,3	0,3	14,1	0	3,9	36,7	53,6	222,7	3,6	394	1994	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	485	23,7	18,3	74,0	557,1	0,4	15,3	0	3,9	67,4	71,1	280,4	5,2			
Ужин II																
СНЕЖОК	150	7,5	4,8	12,8	130,5	0	0,9	0	0	178,5	21	144	0,2	401	2011	
Итого за прием пищи:	150	7,5	4,8	12,8	130,5	0	0,9	0	0	178,5	21	144	0,2			
Всего за день:		87,6	87,6	336,7	2497,8	0,9	29,8	0,5	11,9	776,9	307,7	1223,8	17,2			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО ПОРЦИОННО	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0	1	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,2	5,6	0,4	76,1	0	0	0,2	1	24,8	5,4	86,4	1,2	209	2011
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200/10	200/10	6,3	12,0	33,3	265,1	0,1	0,5	0,1	0,8	118,5	34,0	138,7	0,8	149	1994
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	545	17,3	27,6	79,6	633,7	0,2	0,5	0,4	2,0	169,0	53,1	273,4	3,3		
II Завтрак															
ФРУКТЫ	150	0,6	0,5	15	68,4	0	3	0	0,5	25,7	16,2	21,6	2,7	338	2011
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,5	15	68,4	0	3	0	0,5	25,7	16,2	21,6	2,7		
Обед															
ОВОЩИ ПОРЦИОН.	30	0,5	0	2,5	12,2	0	1,2	0	0	10	5,9	11,6	0,4		2002
***СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	4,1	8,8	77,6	0	6,8	0,2	1,9	30,5	17,3	38,6	0,9	132	1994
***КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	10	2,2	1,9	0	26,6	0	0,1	0	0	0	0	0	0	288	2011
***РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/50	10,7	4,4	4,6	101,2	0,1	1,7	0,3	0,8	30,6	27,0	140,9	0,7	309	1994
***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,6	21,4	148,0	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006
***НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002
**ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,7	23,8	118,8	0,1	0	0	0	17,4	28,2	90	2,3	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	750	22,2	16,8	86,7	588,6	0,4	21,1	0,5	3,1	142,6	111,6	369,4	6,0		
Полдник															
***ПИРОЖОК ПЕЧ. ИЗ СДОБ. ТЕСТА С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	4,5	5,3	22,8	157,6	0	5,4	0	1,3	24,6	10,2	48,4	0,8	685,687	1994
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994
Итого за прием пищи:	275	4,5	5,3	37,4	215,7	0	5,4	0	1,3	31,0	11,6	48,4	0,8		
Ужин															
***ЦЫПЛЕНОК ОТВАРНОЙ ПОРЦИОН	80	19,1	16,5	0,2	225,8	0,1	0,9	0,1	0,3	18,8	18,6	153,8	1,3	439	1994
***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,0	34,9	205,6	0,1	0	0	1,2	14,2	7,7	41,8	0,9	469	1994
***НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	773	1994
***НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	490	29,7	23,5	94,7	721,1	0,3	80,9	0,3	2,3	63,7	39,0	237,7	3,3		
Итого за прием пищи:	490	29,7	23,5	94,7	721,1	0,3	80,9	0,3	2,3	63,7	39,0	237,7	3,3		
Ужин II															
СНЕЖОК	150	7,5	4,8	12,8	130,5	0	0,9	0	0	178,5	21	144	0,2	401	2011
Итого за прием пищи:	150	7,5	4,8	12,8	130,5	0	0,9	0	0	178,5	21	144	0,2		
Всего за день:		81,8	78,5	326,2	2358,0	0,9	111,8	1,2	9,2	610,5	252,5	1094,5	16,3		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАСЛО ПОРЦИОННО	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0	1	2011	
СЫР ПОРЦИОННО	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	3	2011	
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200/10	200/10	6,3	12,0	33,3	265,1	0,1	0,5	0,1	0,8	118,5	34,0	138,7	0,8	149	1994	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	510	14,6	26,4	79,2	612,2	0,2	0,6	0,2	1,0	276,2	53,0	262,0	2,3			
II Завтрак																
Фрукт	150	1,4	0,3	12,2	64,5	0,1	90	0	0,3	51	19,5	34,5	0,5		2008	
Итого за прием пищи:	150	1,4	0,3	12,2	64,5	0,1	90	0	0,3	51	19,5	34,5	0,5			
Обед																
ОВОЩИ ПОРЦИОН.	30	0,5	0	2,5	12,2	0	1,2	0	0	10	5,9	11,8	0,4		2002	
СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200/20	5,2	2,6	12,5	93,7	0,1	6,1	0,2	1,2	23,9	19,8	46,2	0,9	131	1994	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с гов.	150/30	11,8	11,4	20,6	232,1	0,1	10,7	0	2,9	25,3	37,8	148,0	2,5	394	1994	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,8	23,2	0,5	588	1994	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,7	23,8	118,8	0,1	0	0	0	17,4	28,2	90	2,3	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	690	22,0	14,8	66,8	569,4	0,3	18,0	0,2	4,1	91,3	99,1	319,0	6,6			
Полдник																
ПИРОЖНОЕ	50	3,5	11,8	40,3	279,3	0	1,8	0	0	17,1	12,1	38,9	0,7			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	265	3,7	11,8	55,3	339,8	0	1,8	0	0	30,2	18,0	46,3	1,4			
Ужин																
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	60	8,9	15,7	9,2	213,3	0,1	0,2	0	1,9	18,8	18,4	93,5	1,4	288	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,0	34,9	205,8	0,1	0	0	1,2	14,2	7,7	41,8	0,9	489	1994	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	485	19,0	22,4	89,9	636,8	0,3	0,2	0	3,1	55,3	37,8	181,7	3,6			
Ужин II																
СНЕЖОК	150	7,5	4,8	12,8	130,5	0	0,9	0	0	178,5	21	144	0,2	401	2011	
Итого за прием пищи:	150	7,5	4,8	12,8	130,5	0	0,9	0	0	178,5	21	144	0,2			
Итого за день:		88,2	80,5	398,2	2343,0	0,8	111,3	0,4	8,5	882,5	248,4	987,5	14,8			