



Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 лет и старше , ПОСЕЩАЮЩИХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 НЕДЕЛЯ

День 1: Понедел

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	Se, мг	F, мг
Обед																				
0		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,83	0,17	2,5	14	10	0,03	0,03	0,02	0	22,92	41,87	14,55	1	140,53	2,99	0	0,01
2008	82	СУП С МАК ИЗД. С КУР	250	9,45	4,66	20,34	125,35	9,04	0,074	0	0,1	0	22,19	54,45	17,31	0,73	0	0	0	0
2008	289	БИТОЧКИ	100	21	22,44	1,22	290	0	0,05	0	0,02	0	18	206	21,6	0,6	0	0	0	0
2008	181	ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,24	8,33	46,46	301,61	0	0,22	0	0,04	0	22,14	188,29	0	0,05	0	0	0	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,6	1,9	23,2	0,53	0	0	0,05	0,03	4,45	5,64	3,07	0,13	36,93	0,13	0	0
2008		хлеб пшеничный	60	4,58	0,38	30,1	142,1	0	0,1	0,04	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0	0	0,02
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67	3,24	0	0	0	0	8,65	10,8	5,4	1,08	0	0	0	0
ИТОГО НА ОБЕД			920	46,8	37,68	118,92	963,26	22,81	0,474	0,07	0,23	0,03	112,15	557,45	81,73	4,79	254,86	3,12	0	0,03

1 НЕДЕЛЯ

День 2 : ВТОР

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	Se, мг	F, мг
ОБЕД																				
2008	42	салат из кукурузы конс	100	2,83	6,17	7,83	98	9,32	0,5	1,2	0	0	16,77	52,01	17,58	0,58	92,13	0	0	0
		РАССОЛЬН																		
2011	96	ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,63	7,38	16,88	152,13	8	0,05	0,0015	0	0	62,61	61,74	22	0,97	0	0,0125	0	0,485
2011	271	КОТЛЕТА	100	26	26,44	8,78	308,33	0,09	0,11	0,09	0,04	0,17	16,46	57,33	16,59	0,08	207,4	4,81	0	0,03
2008	209	МАКАР ИЗД ОТВАРНЫЕ	180	6,53	5,51	32,29	224,78	0	0,06	0	0	0	4,64	41,72	7,21	0,82	0	0	0	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,6	1,9	23,2	0,53	0	0	0,05	0,03	4,45	5,64	3,07	0,13	36,93	0,13	0	0
2008		хлеб пшеничный	60	4,58	0,38	30,1	142,1	0	0,1	0,04	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0	0	0,02

2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,4	141	0,52	0,03	0,12	0,02	0	111,43	95,58	27,49	0,87	207,79	9	0	0
ИТОГО НА ОБЕД			920	46,77	50,48	122,18	1089,54	18,46	0,85	1,4515	0,11	0,2	230,16	364,42	113,74	4,65	621,65	13,953	0	0,535

1 НЕДЕЛЯ

День 3 : СРЕДА

Сборник	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Imг	Se, мг	F, мг
ОБЕД																				
2011	82	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/12	7,71	9,11	13,6	139,48	11,41	0,023	0,015	0,1	0	85,31	56,04	17,64	1,03	174,49	0,0143	0	0
2008	259	гуляш в том соусе	140	21,98	22,26	4,34	305,2	1,4	0,06	0	0,01	0	19,6	210	28	2,8	0	0	0	0
2011	171	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,2	10	43,68	253,27	0	0,032	0,032	0,04	0,149	21,63	60,83	25,6	0,512	60,03	0,005	0,011	0,01
211	349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0,12	0	0	8,46	0	1,8	0	5,23	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	60	4,58	0,38	30,1	142,1	0	0,1	0,04	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0	0	0,02
		кекс	75	6	7,5	52,5	301,5													
ИТОГО НА ОБЕД			917	44,47	49,25	163,62	1218,95	12,81	0,215	0,207	0,15	0,149	148,8	377,27	92,84	5,542	317,15	0,0193	0,011	0,03

1 НЕДЕЛЯ

День 4 : ЧЕТВЕРГ

Сборник рецепту	№ рецепта уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Imг	Se, мг	F, мг
2008	30	САЛАТ СТЕПНОЙ	100	2,4	6,8	5,2	91,3	9,1	0,29	0,74	0	0	13,44	27,6	12	0,5	0	0	0	0
2008	87	СУП С РЫБН КОНСЕРВАМИ	250	10	3,75	18	145,25	5,49	0,07	0,07	0,29	0,05	27,71	50,45	22,37	0,85	195,93	4,06	0	0,03
2008	323	ПШЕНКА РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,58	45,36	248,04	0	0,03	0	0,03	0	11,77	83,46	27,82	0,64	0	0	0	0
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	120	17,76	6,72	0,84	140,52	11,52	0,84	0,03	20,04	0,008	60,48	201,6	0,68	0,6	0	0	0	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,6	1,9	23,2	0,53	0	0	0,05	0,03	4,45	5,64	3,07	0,13	36,93	0,13	0	0
211	382	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	60	4,58	0,38	30,1	142,1	0	0,1	0,04	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0	0	0,02
ИТОГО НА ОБЕД			940	39,73	24,96	116,47	850,41	26,64	1,33	0,88	20,41	0,088	136,65	427,15	93,16	4,92	310,26	4,19	0	0,05

1 НЕДЕЛЯ

День 5 : ПЯТНИЦА

Сборник рецепту	№ рецепта уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Imг	Se, мг	F, мг

ОБЕД																				
2008	106	ЛАПША НА КУР БУЛЬОНЕ	250	8,5	6,81	15,53	119,69	3,73	0,036	0,013	0,1	0,18	25,24	38,93	10,96	0,48	47,97	0,031	0	0
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	24	18,38	37	409,25	2,22	0,09	0	0,24	0	39,59	182,56	39,59	1,84	0	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	60	4,58	0,38	30,1	142,1	0	0,1	0,04	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0	0	0,02
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	4	0,02	0	0	0	14	14	8	2,8	0	0	0	0
		КОРЖ	80	14,48	18,19	78,56	268	0,704	0,288	0	64	0	162,08	227,52	61,44	0	0	0	0	0
ИТОГО	НА	ОБЕД	790	52,56	43,96	180,99	1025,04	10,654	0,534	0,053	64,34	0,18	254,71	513,41	139,79	6,32	125,37	0,031	0	0,02

2 НЕДЕЛЯ

нь 6 : ПОНЕДЕЛЫ

Сборник рецептуры	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Імг	Se, мг	F, мг
2008	82	СУП С МАК ИЗД. С. КУР	250	9,45	4,66	20,35	125,35	9,04	0,074	0	0,02	0	22,19	54,45	17,31	0,73	0	0	0	0
2008	181	ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,34	11,64	44,4	295,88	0	0,128	0,034	0,04	0,149	45	150	34,24	1,5	141,14	0,007	0	0,37
2008	289	БИТОЧКИ	100	21	22,44	1,22	290	0	0,05	0	0,02	0	18	206	21,6	0,6	0	0	0	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,6	1,9	23,2	0,53	0	0	0,05	0,03	4,45	5,64	3,07	0,13	36,93	0,13	0	0
211	382	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	60	4,58	0,38	30,1	142,1	0	0,1	0,04	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0	0	0,02
		КОРЖ	80	14,48	18,19	78,56	268	0,704	0,288	0	64	0	162,08	227,52	61,44	0	0	0	0	0
ИТОГО	НА	ОБЕД	900	54,52	59,04	191,6	1204,53	10,274	0,64	0,074	64,13	0,179	270,52	702,01	164,88	5,16	255,47	0,137	0	0,39

2 НЕДЕЛЯ

День 7 : ВТОРНИ

Сборник рецептуры	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Імг	Se, мг	F, мг
ОБЕД																				
2010	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	6,2	8,04	94,8	10,3	0,1	0	0	0	23,2	45	20,8	0,51	0	0	0	0
2008	99	суп с бобовыми	250	12,05	6,34	19,53	147,5	8,89	0,13	0	0,1	0	49,5	137,45	17,64	0,34	0	0	0	0
2008	209	МАКАР ИЗД. ОТВАРНЫЕ	180	6,53	5,51	32,29	224,78	0	0,06	0	0	0	4,64	41,72	7,21	0,82	0	0	0	0
2008	259	гуляш в том соусе	140	21,98	22,26	4,34	305,2	1,4	0,06	0	0,01	0	19,6	210	28	2,8	0	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	60	4,58	0,38	30,1	142,1	0	0,1	0,04	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0	0	0,02
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,4	141	0,52	0,03	0,12	0,02	0	111,43	95,58	27,49	0,87	207,79	9	0	0
ИТОГО	НА	ОБЕД	930	50,34	43,69	118,7	1055,4	21,11	0,48	0,16	0,13	0	222,17	580,15	120,94	6,54	285,19	9	0	0,02

2 НЕДЕЛЯ

День 8 : СРЕДА

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Imг	Se, мг	F, мг
ОБЕД																				
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	7,56	7,88	9,39	109,39	15	0,048	0,015	0,01	0,073	75,65	46,38	17,31	0,72	23,99	0,02	0	0,02
2011	171	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,2	10	43,68	253,27	0	0,032	0,032	0,04	0,149	21,63	60,83	25,6	0,512	60,03	0,005	0,011	0,01
	278	ТЕФТЕЛЯ МЯСНАЯ (1 ВАРИАНТ)	90	7,86	7,98	9,32	140,98	0,6	0,1	0,02	0	0,032	34,4	42,04	17,84	0,8	0	0,007	0	0,31
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,6	1,9	23,2	0,53	0	0	0,05	0,03	27,8	9,4	3,07	0,13	61,6	0,13	0	0
211	349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0,12	0	0	8,46	0	1,8	0	5,23	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	60	4,58	0,38	30,1	142,1	0	0,1	0,04	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0	0	0,02
		кекс	75	6	7,5	52,5	5													
ИТОГО НА ОБЕД			885	30,6	35,34	166,29	751,34	16,13	0,28	0,227	0,1	0,284	181,74	209,05	85,42	3,362	228,25	0,162	0,01	0,36

2 НЕДЕЛЯ

День 9 : ЧЕТВЕРГ

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Imг	Se, мг	F, мг
ОБЕД																				
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,83	0,17	2,5	14	10	0,03	0,03	0,02	0	22,92	41,87	14,55	1	140,53	2,99	0	0,01
2008	87	СУП С РЫБН КОНСЕРВАМИ	250	10	3,75	18	145,25	5,49	0,07	0,07	0,29	0,05	27,71	50,45	22,37	0,85	195,93	4,06	0	0,03
2008	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	5,54	10,5	25,2	243,94	6,2	0,15	0,126	0,08	0,21	98,02	80,31	6,7	0,4	0	0,004	0	0,01
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,6	1,9	23,2	0,53	0	0	0,05	0,03	4,45	5,64	3,07	0,13	36,93	0,13	0	0
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	18,97	7,14	0,86	150,56	12,29	0,6	0,02	15	0,008	51,05	170,1	23,8	0,43	0	0	0	0
211	382	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	60	4,58	0,38	30,1	142,1	0	0,1	0,04	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0	0	0,02
ИТОГО НА ОБЕД			920	40,59	23,67	93,63	779,05	34,51	0,95	0,286	15,44	0,298	222,95	406,77	97,71	5,01	450,79	7,184	0	0,07

2 НЕДЕЛЯ

День 10 : ПЯТНИЦА

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Imг	Se, мг	F, мг
ОБЕД																				

2008	106	ЛАПША НА КУР БУЛЬОНЕ	250	8,5	6,81	15,53	119,69	3,73	0,036	0,013	0,1	0,18	25,24	38,93	10,96	0,48	47,97	0,031	0	0
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	24	18,38	37	409,25	2,22	0,09	0	0,24	0	39,59	182,56	39,59	1,84	0	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	60	4,58	0,38	30,1	142,1	0	0,1	0,04	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0	0	0,02
211	382	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0
		КОРЖ	80	14,48	18,19	78,56	268	0,704	0,288	0	64	0	162,08	227,52	61,44	0	0	0	0	0
ИТОГО	НА	ОБЕД	790	51,83	43,89	176,26	999,04	6,654	0,514	0,053	64,34	0,18	245,71	507,41	139,21	4,52	125,37	0,031	0	0,02

ИТОГО ПО ЦИКЛИЧНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины					Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Imг	Se, мг	F, мг
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	8912	458,21	411,96	1448,66	9936,54	180,052	6,267	3,4615	229,38	1,588	2025,6	4645,09	1129,42	50,814	2974,36	37,83	0,022	1,525
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	891,2	45,821	41,196	144,866	993,654	18,0052	0,6267	0,34615	22,938	0,1588	202,56	464,509	112,942	5,0814	297,436	3,783	0,002	0,1525

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ	ОБЕД
11 И СТАРШЕ	891,2

1996 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков.
2008* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков.

2011** Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
2012*** Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
Справочник: Химический состав и калорийность российских продуктов питания (под редакцией В.А.Тутельяна изд. 2012 г)
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организациях. Под редакцией С.В.Маслова. 2015
2014 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
2015 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
Санитарно - эпидемиологические требования к организации общественного питания (СанПиН 2,3/2,4, 3590-20)
Меню составлено с использованием программы ВИЖЕН-СОФТ версии 1,2,5 на основе методических рекомендаций МР 2,4,0179-20
