



Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 10 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 НЕДЕЛЯ

день 1: Понедельн

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	I, мг	Se, мг	F, мг
Обед																				
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	5,98	0,02	0,02	0,01	0	13,75	25,12	8,37	0,6	84,32	1,79	0	0,01
2008	82	СУП С МАК ИЗД С КУР	200	7,55	3,73	16,28	100,28	7,23	0,074	0	0,1	0	17,75	43,56	17,31	0,73	0	0	0	0
2008	289	БИТОЧКИ	90	18,9	20,2	1,1	261	0	0,05	0	0,02	0	16,2	185,4	21,6	0,6	0	0	0	0
2008	181	ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	9,1	7,4	41,3	268,1	0	0,22	0	0,04	0	19,68	161,37	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	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0,01
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			770	39,04	33,32	93,53	799,03	16,98	0,414	0,04	0,22	0,03	87,38	457,09	65,65	3,79	159,95	1,92	0	0,02

1 НЕДЕЛЯ

день 2 : ВТОРНИ

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	I, мг	Se, мг	F, мг
ОБЕД																				
2008	42	салат из кукурузы конс	60	1,7	3,7	4,7	58,8	5,59	0,3	0,72	0	0	10,06	31,21	10,55	0,35	55,28	0	0	0
2011	96	РАССОЛЬН ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,1	5,9	13,5	121,7	6,4	0,05	0,0015	0	0	50,09	61,74	22	0,97	0	0,0125	0	0,485
2011	271	КОТЛЕТА	90	10,6	23,8	7,9	277,5	0,08	0,11	0,09	0,04	0,17	14,81	51,6	16,59	0,08	207,4	4,81	0	0,03

2008	209	МАКАР ИЗД ОТВАРНЫЕ	160	5,8	4,9	28,7	199,8	0	0,06	0	0	0	4,12	37,08	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	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0,01
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			770	26,69	43,09	96,15	893,05	13,12	0,6	0,9515	0,11	0,2	201,86	308,05	96,81	3,82	546,1	13,9525	0	0,525

1 НЕДЕЛЯ

День 3 : 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	Іmg	Se, мг	F, мг
ОБЕД																				
2011	82	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200/12	6,17	7,29	10,88	111,58	9,13	0,023	0,015	0,1	0	68,25	44,83	17,64	1,03	174,49	0,0143	0	0
2008	259	гуляш в том соусе	60/30	14,13	4,11	2,8	59,08	0,9	0,04	0,02	0,01	0	12,6	135	18	1,8	0	0	0	0
2011	171	РИС ОТВАРНОЙ	160	3,73	8,53	38,83	225,13	0	0,032	0,032	0,04	0,149	19,23	54,07	25,6	0,512	60,03	0,005	0,011	0,425
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	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0,01
		кекс	75,00	6,00	7,50	52,50	301,5													
ИТОГО НА ОБЕД			680	32,32	27,62	139,46	845,74	10,03	0,145	0,207	0,15	0,149	115,44	259,1	72,94	3,942	278,45	0,0193	0,011	0,435

1 НЕДЕЛЯ

День 4 : 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	Іmg	Se, мг	F, мг
ОБЕД																				
2008	30	САЛАТ СТЕПНОЙ	60	2,2	6,1	4,7	82,2	8,16	0,29	0,74	0	0	13,44	27,6	12	0,5	0	0	0	0
2008	87	СУП С РЫБН КОНСЕРВАМИ	200	7,9	2,9	14,4	116,2	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	160	3,85	4,92	40,34	220,42	0	0,03	0	0,03	0	11,77	83,46	27,82	0,64	0	0	0	0
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	13,28	5	0,6	105,39	8,6	0,6	0,02	15	0,008	45,38	151,2	23,8	0,43	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	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0,01
ИТОГО НА ОБЕД			770	30,19	20,84	92,06	678,46	22,78	1,04	0,85	15,37	0,088	114,65	351,55	106,38	4,15	271,56	4,19	0	0,04

1 НЕДЕЛЯ

День 5 : 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	Імг	Se, мг	F, мг
ОБЕД																				
2008	106	ЛАПША НА КУР БУЛЬОНЕ	200	6,85	5,45	12,42	95,75	2,98	0,036	0,013	0,1	0,18	20,19	31,14	10,96	0,48	47,97	0,031	0	0
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	19,2	14,7	29,6	327,4	1,77	0,09	0	0,24	0	39,59	146,05	39,59	1,84	0	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0,01
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	670	43,82	38,73	155,43	848,2	9,454	0,484	0,033	64,34	0,18	242,76	443,91	129,89	5,72	86,67	0,031	0	0,01

2 НЕДЕЛЯ

День 6 : ПОНЕДЕЛЬ

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	Імг	Se, мг	F, мг
2008	82	СУП С МАК ИЗД С КУР	200	8,75	9,8	19,58	201,62	9,78	0,082	0	0,02	0	28,62	43,56	31,36	1,26	0	0	0	0
2008	181	ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	3,86	10,35	39,47	263	0	0,128	0,034	0,04	0,149	39,98	133,31	34,24	1,5	141,14	0,007	0	0,37
2008	289	БИТОЧКИ	90	18,9	20,2	1,1	261	0	0,05	0	0,02	0	16,2	185,4	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	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0,01
		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	48,95	60,46	170,73	1147,87	11,014	0,598	0,054	64,13	0,179	263,23	628,63	169,03	5,09	216,77	0,137	0	0,38

2 НЕДЕЛЯ

День 7 : ВТОРНИ

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	Імг	Se, мг	F, мг
ОБЕД																				

2010	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,82	3,71	5,06	56,88	6,15	0,04	0	0	0	13,92	26,98	12,45	0,51	0	0	0	0
2008	99	суп с бобовыми	200	9,64	5,07	15,62	118	7,11	0,13	0	0,1	0	39,6	109,96	17,64	0,34	0	0	0	0
2008	209	МАКАР ИЗД ОТВАРНЫЕ	160	5,8	4,9	28,7	199,8	0	0,06	0	0	0	4,12	37,08	7,21	0,82	0	0	0	0
2008	259	гуляш в том соусе	60/30	14,4	2,7	2,7	196,2	0,9	0,04	0,02	0,01	0	12,6	135	18	1,8	0	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0,01
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			740	36,75	19,57	91,53	782,93	14,68	0,35	0,16	0,13	0	188,57	429,8	92,69	4,94	246,49	9	0	0,01

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	200	6,05	6,3	7,51	87,51	11,98	0,048	0,015	0,01	0,073	60,52	37,1	17,11	0,72	23,99	0,015	0	1,06
2011	171	РИС ОТВАРНОЙ	160	3,73	8,53	38,83	225,13	0	0,032	0,032	0,04	0,149	19,23	54,07	25,6	0,512	60,03	0,005	0,011	0,425
	278	ТЕФТЕЛЯ МЯСНАЯ (1 ВАРИАНТ)	60	5,69	6,4	4,2	91,9	0,44	0,03	0,02	0	0,032	16,68	42,04	6,26	0,69	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	4,45	5,64	3,07	0,13	36,93	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	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0,01
		кекс	75	6	7,5	52,5	5													
ИТОГО НА ОБЕД			755	24,16	30,52	139,39	581,19	12,95	0,16	0,207	0,1	0,284	116,24	164,05	63,74	2,652	164,88	0,157	0,011	1,805

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	60	0,5	0,1	1,5	8,4	5,98	0,02	0,02	0,01	0	13,75	25,12	8,37	0,6	84,32	1,79	0	0,01
2008	87	СУП С РЫБН КОНСЕРВАМИ	200	7,9	2,9	14,4	116,2	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	160	4,92	9,33	22,4	216,83	5,51	0,13	0,112	71,11	0,186	87,12	71,2	5,95	0,35	0	0,004	0	0,31
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	70	13,28	5	0,6	105,39	8,6	0,6	0,02	15	0,008	45,38	151,2	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	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0,01

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ	ОБЕД
7 - 10 ЛЕТ	736,5

1996 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков.

2008* Сборник методических рекомендации 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

—

