

Наименование образовательной организации

Согласовано  
Управление Роспотребнадзора  
Калужской области

по

Утверждаю

----- / 2022 г.

" " ----- 2022 г.

**Примерное цикличное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд  
Завтрак + Обед**

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
1 день													
	<b>Завтрак</b>												
	Сосиски отварные с зеленым горошком	80/100	9,21	14,7	0,78	250	18,82	10,39	96,63	1,18	-	-	-
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,90	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	-	-
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	-	9,87	55	15,33	12,27	23,2	2,13	-	2,13	-
	пряник	60	5,01	1,92	26,91	222	13,5	19,4	46,1	0,88	0,09	-	-
	<b>Обед</b>												
	Суп картофельный с бобовыми и тушенкой гов.	250	2,35	2,8	16,45	243	17,05	31,08	76,6	1,18	0,2	12	0
	котлета п\ф с рисом отварным и сливочным маслом	80/150/5	12,1	10,88	10,8	189,76	35,2	20,8	76,8	1,76	0,06	0,16	16
	Компот из цитрусовых	200	0	0	22,2	124	23	7	12	0,45	0,2	15	-
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,2	103	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-

Итого:		39.76	35.76	155.16	1606.76	144.76	121,44	404,73	9,17	0,65	34,29	16
--------	--	-------	-------	--------	---------	--------	--------	--------	------	------	-------	----

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>2 день</b>													
	<b>Завтрак</b>												
	Каша манная молочная вязкая с изюмом	230/6	16,27	8,74	24,86	348	158,5	26,6	183,8	0,41	0,052	0,39	58,5
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	-	-
	Какао на молоке	200	3,78	0,67	26	135	133,3	25,56	111,1	2	0,02	-	-
	<b>Обед</b>												
	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,78	4,9	6,13	180	40,18	85,1	34,3	0,65	0,04	20,05	-
	Тефтели мясные с макаронными изделиями	80./200	6,93	7,47	11,07	457	32,13	20,8	163,67	3	0,05	1,6	23,33
	печенье овсяное	50	6,5	14,4	71,8	219	107,3	97,8	0,8	-	0,1	1,8	-B58cy
	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	55	15,33	12,27	23,2	2,13	-	2,13	-
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,2	103	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		31,27	22,14	88,13	1613,90	379,8	180,33	558,47	9,43	0,202	24,17	81,83
<b>3 день</b>													
	<b>Завтрак</b>												
	Омлет натуральный запечённый со свежим огурцом	125/5	5,39	9,6	1,02	200	39,86	6,24	87,3	1,02	0,04	0,1	125,5
			0,4	0,05	1,25	7,05	11,5	7	21	0,3	0,02	5	0
	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	55	15,33	12,27	23,2	2,13	-	2,13	-
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	-	-
	<b>Обед</b>												
	Борщ с мясными консервами	200/25	1,45	3,93	100	186	35,5	21	42,5	3,12	0,04	8,23	0
	Биточки мясные с гречневой кашей	80/200	5,47	9,2	3	132,67	15,4	14,07	46,33	1,53	0,07	3,73	0
			0,38	64,1	0,62	264	91,11	0,95	14,41	0,8	0	0	0,77
	компот из смеси сухофруктов	200	1	0,2	20,2	171	14	8	14	2,8	0,02	4	3,2
	сушки	50	9,6	10,9	73,8	268	2,4	4,5	11	-	10	-	-
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,2	103	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		20,55	87,94	170,36	1503	234,56	96,03	334,64	13,49	0,28	23,19	129,47



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
4 день														
	<b>Завтрак</b>													
	Каша молочная пшеничная с маслом	230/6	7,54	9,33	12,76	282	87,5	43,7	132,3	1,12	0,07	4,4	55	
	Бутерброд с маслом	80	5,3	8,26	14,82	221	11,2	9,2	59,9	0,77	0	0	0	
	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	-	29,33	132	2,4	0,03	1,47	-	
	<b>Обед</b>													
	Суп картофельный с фрикадельками	250/25	2,35	2,8	16,45	100,4	-	-	-	-	-	-	-	
	Сосиски отварные картофельное пюре с маслом	65/200	4,51	7,35	0,36	169	9,4	5,2	48,9	0,51	-	-	-	
	печенье к чаю	50	4,36	12	33,21	186	113,7	42,9	89,25	3,45	0,06	32,4	0	
	Компот из свежих яблок	200	5,7	31	57,1	219	-	-	-	-	-	-	-	
	Хлеб ржаной	50	0,16	0,16	23,88	99	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого:		1,98	0,36	10,2	103	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-	
			34,9	45,43	141,29	1595,60	222,16	140,33	504,75	9,49	0,2	38,27	55	
5 день														
	<b>Завтрак</b>													
	Каша геркулесовая молочная с маслом	230/6	8,31	13,1	37,6	257	149,6	70,8	239,9	1,73	54,8	0,18	0,96	
	печенье	50	4,51	7,35	0,36	219	9,4	5,2	48,9	0,51	-	-	-	
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,87	53	15,33	12,27	23,2	2,13	-	2,13	-	
	хлеб пшеничный	50	5,01	1,92	26,91	116,90	13,5	19,4	16,1	0,88	0,09	-	-	
	<b>Обед</b>													
	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	125,3	3,224	7,66	126	0,054	0,033	7,11	8,693	0,485	-	-	
			0,26	1,5	0,36	16,2	0,003	0,01	0,04	8,8	0,02	-	-	
	Рыба жареная (минтай) с рисом отварным с маслом	90/200	7,64	7,4	2,2	143	21,46	21,3	94,55	0,42	0,06	0,78	24,5	
			3,06	4,8	20,45	246	36,98	97,75	1,01	86,6	0,14	18,17	25,5	
	сушки	60	9,6	10,9	73,8	201,50	2,4	4,5	11	-	10	-	-	
	напиток из свежих фруктов	200	0,52	0,18	24,84	102,9	23,4	17	23,4	60,02	0,02	59,4	-	
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,2	103	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-	
	Итого:		157,12	39,834	140,45	1584,50	270,087	253,763	496,61	171,023	55,655	80,66	50,96	

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
6 день													
	<b>Завтрак</b>												
	Бутерброды с сыром	75	5,8	8,3	14,5	181	139,2	9,45	96	0,49	59	0,04	0,11
	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6	10,85	42,9	294	130,7	36,5	157,4	0,6	54,8	0,06	0,98
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,87	53	15,33	12,27	23,2	2,13	-	2,13	-
	<b>Обед</b>												
	Суп с макаронными изделиями	250	2,7	25,2	0,81	116	37	1,6	37	0,5	0,5	0,5	12
	Гуляш из курицы с гречневой кашей	70/150	0,38	64,1	0,62	581,38	91,1	0,95	14,77	0,8	-	-	77
	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	109	-	29,33	132	2,4	0,03	1,47	-
	сухари	50	8,8	10,9	68,3	209	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,2	103	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		20,99	111,48	108,1	1646,38	413,69	100,1	502,77	8,16	114,37	4,2	90,09
7 день													
	<b>Завтрак</b>												
	Каша манная молочная жидкая с маслом	230/6	9,48	11,52	52,92	257	13,8	7,32	28,44	4,8	4,08	1,08	0
	Какао	200	3,78	0,67	26	135	133,3	25,56	111,1	2	0,02	-	-
	сухари	75	1,13	0,38	15,75	286	6	31,5	21	0,45	0,03	7,5	-
	<b>Обед</b>												
	Борщ обыкновенный с картофелем со сметаной	0.250	1,45	3,93	100,2	186	35,5	21	3,12	42,51	0,04	8,23	0
	Тефтели мясные п/ф рис отварной с маслом	80	6,61	6,44	9,41	195	51,05	16,28	97,9	0,5	0,06	1,15	14,8
		150	3,67	5,42	36,67	246	2,61	19	61,5	0,53	0,03	-	27
	Компот из цитрусовых	200	0,52	0,18	24,84	124	23,4	17	23,4	60,02	0,02	59,4	-
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,2	103	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:					1532							
8 день													
	<b>Завтрак</b>												
	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	230/6	10,23	7,74	19,6	282	136	18,59	150,6	0,45	0,042	0,33	45,5

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
	Кисель из концентрата	200	0,2	0	32,6	132	18	0	4,29	0,6	0	0	0	
	печенье	50	0,3	0,3	7,35	219	12	6,75	8,25	1,65	0,2	7,5	0	
	<b>Обед</b>													
	Суп гороховый на курином бульоне	0.250	9	3,9	20,7	153,9	99	57	393	21,7	0,18	1,2	-	
	Биточки мясные п/ф картофельное пюре с маслом	80/200	7,89	10,5	8,3	160	258	17,55	92,04	1,35	0,09	0,01	12,1	
			3,06	4,8	20,45	137	186	27,75	1,01	8,66	0,14	18,17	25,5	
	пряники	50	5.01	1.92	26.91	222	13.5	19.4	46.1	0.88	0.5	-	-	
	Компот из яблок	200	0	0	22,2	99	23	7	12	0,45	0,2	15	-	
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,2	103	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-	
	Итого:		32,66	27,6	141,4	1507,90	732,36	144,64	703,59	36,1	0,892	42,21	83,1	
9 день														
	<b>Завтрак</b>													
	хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.2	116.90	11.5	16.5	43.5	0.55	0.05	-	-	
	Омлет с зеленым горошком	150	5,39	9,6	1,02	204	39,8	6,24	87,3	11,02	125	0,04	0,01	
	Печенье	50	1,13	0,38	15,75	219	6	31,5	21	0,45	0,03	7,5	-	
	Чай с лимоном	200/5	0,53	-	9,87	55	15,33	12,27	93,2	2,13	-	2,13	-	
	<b>Обед</b>													
	Суп рисовый с мясными консервами	0.250	1,8	4,9	14,3	113	29,58	36	86,98	2,03	0,2	5,83	-	
			1,67	0,18	11,16	52,93	3,31	2,61	11,98	0,21	0,02	-	-	
	Котлета п/ф макароны отварные с маслом	80/200	6,04	62	1,42	85,33	0,05	9,47	48,3	1,07	0,01	0,01	9	
			5,52	7,52	28,44	262	1,95	7,5	34,5	0,75	0,06	-	-	
	Кисель из концентрата	200	0,44	0,07	34,28	132	21,06	6,43	17,59	0,21	0,02	30	-	
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,2	103	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-	
	Итого:		24,5	85,01	126,44	1343,16	117,44	122,02	443,25	19,11	125,38	45,51	9,01	
10 день														
	<b>Завтрак</b>													
	Макароны запечённые с сыром и яйцом	230	6,76	11,43	21,61	392	48,92	11,14	85,2	1,07	0,05	0,33	79,9	
	Бутерброд с маслом	80	6	5,21	16,59	221	14,34	19,89	56,33	0,935	0,05	0,02	3,8	
	Кофейный напиток	200	2,7	25,2	0,81	125	37	1,6	37	0,5	0,5	0,5	12	
	<b>Обед</b>													
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	8,61	8,4	14,34	167,25	37	38,2	141,8	2,03	0,03	7,29	12,3	

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	Голень куриная с картофельным пюре	80/200	12,13	14,81	2	190	33,07	15,7	130	1,36	0,06	2,36	60,5
			3,06	4,8	20,45	186	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	-	9,87	55	15,33	12,27	23,2	2,13	-	2,13	-
	сушки	50	9,6	10,9	73,8	201,50	2,4	4,5	11	-	10	-	-
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,2	103	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		41,77	70,21	95,87	1439,25	223	136,55	602,53	10,275	0,87	30,8	194

Зав. производством \_\_\_\_\_

Зам. главного бухгалтера \_\_\_\_\_