"УТВЕРЖДАЮ"
директор МБОУ СОШ № 3
Е.Е. Куценко

Цикличное меню (завтраки и обеды ) для организации питания детей в возрасте от 11 до 18 лет в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

## Понедельник

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| **ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 10 | 0,01 | 8,30 | 0,06 | 77,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,05 | 50,50 | 1,00 | 50,00 | 0,00 | 96 | 2004 |
| СЫР | 15 | 4,64 | 5,90 | 8,85 | 71,66 | 0,01 | 0,14 | 0,50 | 0,10 | 76,00 | 7,00 | 100,00 | 0,20 | 97 | 2004 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | 250 | 8,58 | 12,75 | 46 | 363,25 | 0,1 | 0,33 | 5,83 | 1,16 | 43,16 | 26,67 | 175 | 2,3 | 451 | 2004 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 685 | 2004 |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 14,7 | 48,9 | 1,02 | 0 | 0 | 0,15 | 3,4 | 12,6 | 4,9 | 2,79 | ПП | ПП |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,4 | 8 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,7 | 1,9 | 9,7 | 0,1 | ПП | ПП |
| **Итого за прием пищи:** | **515** | **16,33** | **27,65** | **92,61** | **##** | **1,13** | **0,47** | **6,37** | **1,46** | **##** | **49,17** | **339,6** | **5,39** | | |
| **Суточный рацион, %** | | | | | **24,3** | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 10 | 0,01 | 8,30 | 0,06 | 77,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,05 | 50,50 | 1,00 | 50,00 | 0,00 | 96 | 2004 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 180 | 25,70 | 30,08 | 17,40 | 319,50 | 0,07 | 0,27 | 0,02 | 0,72 | 232,25 | 19,50 | 512,22 | 0,19 | 340 | 2004 |
| ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | 30 | 0,54 | 4,02 | 1,56 | 45,6 | 0,09 | 0,28 | 485 | 1 | 34,83 | 26,67 | 140 | 1,87 | 101 | 2004 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,9 | 1,9 | 0 | 0 | 639 | 2004 |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 14,7 | 48,9 | 1,02 | 0 | 0 | 0,15 | 3,4 | 12,6 | 4,9 | 2,79 | ПП | ПП |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,4 | 8 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,7 | 1,9 | 9,7 | 0,1 | ПП | ПП |
| **Итого за прием пищи:** | **460** | **29,75** | **43,1** | **73,12** | **655** | **1,18** | **0,55** | **##** | **1,92** | **##** | **63,57** | **##** | **4,95** | | |
| **Суточный рацион, %** | | | | | **24,1** | | | | | | | | | | |

## ОБЕД

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 0,72 | 3,12 | 5,7 | 50,4 | 0,01 | 11,7 | 1,48 | 7,83 | 16,2 | 7,65 | 12,15 | 0,5 | 45 | 2004 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ | 250 | 3,7 | 5,6 | 22,3 | 148,83 | 0,13 | 2,64 | 0,1 | 0,54 | 248,35 | 55,6 | 265,11 | 0,76 | 139 | 2004 |
| БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ | 100 | 5,20 | 6,60 | 33,50 | 237,20 | 0,08 | 0,24 | 0,07 | 0,40 | 138,20 | 21,40 | 178,80 | 1,76 | 499 | 2004 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 180 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 352,8 | 0,67 | 0 | 0,06 | 7,77 | 97,32 | 89,91 | 277,5 | 7,9 | 516 | 2004 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 685 | 2004 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,4 | 0,45 | 22,05 | 73,35 | 1,53 | 0 | 0 | 0,15 | 3,4 | 4,9 | 18,9 | 2,79 | ПП | ПП |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,4 | 8 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,7 | 1,9 | 9,7 | 0,1 | ПП | ПП |
| **Итого за прием пищи:** | **740** | **18,77** | **22,32** | **141,8** | **960,58** | **2,42** | **14,58** | **1,71** | **16,69** | **506,47** | **181,36** | **762,16** | **13,81** | | |
| **Суточный рацион, %** | | | | | **35,4** | | | | | | | | | | |

"УТВЕРЖДАЮ"
директор МБОУ СОШ № 3
Е.Е. Куценко

Цикличное меню (завтраки и обеды ) для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

## Понедельник

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| **ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 10 | 0,01 | 8,30 | 0,06 | 77,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,05 | 50,50 | 1,00 | 50,00 | 0,00 | 96 | 2004 |
| СЫР | 15 | 4,64 | 5,90 | 8,85 | 71,66 | 0,01 | 0,14 | 0,50 | 0,10 | 76,00 | 7,00 | 100,00 | 0,20 | 97 | 2004 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 6,87 | 10,2 | 36,8 | 290,6 | 0,08 | 0,27 | 4,67 | 0,93 | 34,53 | 140 | 26,67 | 1,87 | 451 | 2004 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 685 | 2004 |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 14,7 | 48,9 | 1,02 | 0 | 0 | 0,15 | 3,4 | 12,6 | 4,9 | 2,79 | ПП | ПП |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,4 | 8 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,7 | 1,9 | 9,7 | 0,1 | ПП | ПП |
| **Итого за прием пищи:** | **465** | **14,62** | **25,1** | **83,41** | **##** | **1,11** | **0,41** | **5,21** | **1,23** | **##** | **162,5** | **##** | **4,96** | | |
| **Суточный рацион, %** | | | | | **24,9** | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 10 | 0,01 | 8,30 | 0,06 | 77,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,05 | 50,50 | 1,00 | 50,00 | 0,00 | 96 | 2004 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 140 | 20,00 | 23,40 | 13,80 | 248,50 | 0,06 | 0,21 | 0,02 | 0,56 | 180,64 | 15,20 | 398,40 | 0,19 | 340 | 2004 |
| ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | 25 | 0,45 | 3,35 | 1,3 | 38 | 0,08 | 0,27 | 4,67 | 0,93 | 34,53 | 26,67 | 140 | 1,87 | 101 | 2004 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,9 | 1,9 | 0 | 0 | 639 | 2004 |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 14,7 | 48,9 | 1,02 | 0 | 0 | 0,15 | 3,4 | 12,6 | 4,9 | 2,79 | ПП | ПП |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,4 | 8 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,7 | 1,9 | 9,7 | 0,1 | ПП | ПП |
| **Итого за прием пищи:** | **415** | **23,96** | **35,75** | **69,26** | **576,4** | **1,16** | **0,48** | **4,73** | **1,69** | **##** | **59,27** | **603** | **4,95** | | |
| **Суточный рацион, %** | | | | | **24,5** | | | | | | | | | | |

## ОБЕД

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 0,72 | 3,12 | 5,7 | 50,4 | 0,01 | 11,7 | 1,48 | 7,83 | 16,2 | 7,65 | 12,15 | 0,5 | 45 | 2004 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ | 200 | 2,96 | 4,48 | 17,84 | 119,06 | 0,1 | 2,11 | 0,08 | 0,43 | 198,68 | 44,19 | 212,48 | 0,61 | 139 | 2004 |
| БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ | 80 | 7,16 | 10,88 | 10,80 | 189,76 | 0,06 | 0,16 | 0,00 | 0,30 | 35,20 | 20,80 | 116,80 | 1,76 | 499 | 2004 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 150 | 4,37 | 5,12 | 29,38 | 245 | 0,57 | 0 | 0,04 | 7,25 | 95,32 | 37,5 | 267,91 | 6,9 | 516 | 2004 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 685 | 2004 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,4 | 0,45 | 22,05 | 73,35 | 1,53 | 0 | 0 | 0,15 | 3,4 | 4,9 | 18,9 | 2,79 | ПП | ПП |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,8 | 16 | 77,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,4 | 3,8 | 19,4 | 0,2 | ПП | ПП |
| **Итого за прием пищи:** | **740** | **20,41** | **24,85** | **116,77** | **813,17** | **2,27** | **13,97** | **1,6** | **15,96** | **354,5** | **118,84** | **647,64** | **12,76** | | |
| **Суточный рацион, %** | | | | | **34,6** | | | | | | | | | | |