

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 21



20 24 г.

Утверждаю

Директор ОДО «Орбита»



М.М. Израйлева

20 24 г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

МБОУ СОШ № 25, МАОУ Ангарский лицей № 2, МБОУ ООШ № 21

Осень, Зима, Весна 2024-2025г.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет

(бессрочное)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 7-11 лет
День: среда

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)							№ рец.
		Б	Ж	У	Y		C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F						
																				3	4	5	6	7	
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
Хлеб ржаной	15	0,38	0,50	7,25	35,02	0,1	0,06	0,05	0	0,00	11	19	6,0	0,42	25	0,00	0,001	0,080	ТТК						
Масло сливочное*	10	0,01	8,30	0,06	75,0	0	0	0	8	0,00	0	0	0,0	0	1	0	0,0	0,00	1						
Пудинг творожный	200	7,7	2,0	31,1	173,05	0,50	0,02	0,14	70	2,50	99	124	10,0	0,65	24	0,009	0,001	0,460	362						
Джем и/уп	25	0,65	1,05	10,05	52,25	2,4	0,01	0,03	13	0,10	6	19	1,0	0,1	5	0,001	0,000	0,145	596						
Чай	200	1,60	1,6	2,30	30,0	0,30	0,001	0,04	0	0,20	33	6	6,0	0,4	24	0,000	0,000	0,000	630						
Хлеб пшеничный*	30	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0,00	38	39	12,3	1,1	21	0,000	0,001	0,000	ТТК						
Итого за Завтрак		13,08	15,14	73,50	482,58	21,34	0,3	0,28	115	2,80	213	220	43,6	2,81	215	0,010	0,003	0,685							
Завтрак2																									
Молоко	200	5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	ТТК						
Итого за Завтрак2		5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007							
Обед																									
Салат Зайчик (капуста)	60	2,00	6,40	11,50	111,60	0,70	0,1	0,10	40	0	47	36	27	1	72	0,000	0,002	0,900	360						
Уха с перловой крупой*	200	4,48	3,92	12,94	106,16	0,40	0,03	0,02	110	1,30	7	25	7	0,30	102	0,050	0,001	0,630	181						
Плов с мясом	150	10,95	7,84	6,37	139,84	0,00	0,01	0,15	0	2	35	109	15,0	0,03	55	0,000	0,000	0,000	437						
Компот из сухофруктов/ чай с сахаром	200	0,40	0	27,40	111,20	13,00	0,01	0,01	10	0	18	9	3	0,40	23	0,000	0,000	0,000	638						
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0	62	64	20	1,8	35	0,000	0,001	0,000	ТТК						
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,10	0,1	0,08	0	0	19	31	10	0,7	42	0,000	0,007	0,013	ТТК						
Итого за Обед		26,14	28,19	113,80	813,47	28,5	0,45	0,59	298	3,70	229	306	98,0	4,63	446	0,050	0,012	1,543							
Полдник																									
Кекс с цукатами	100	10,50	12,10	30,40	272,50	0,10	0,20	0,2	76	0,00	144	64	20	0,50	75	0,01	0,004	0,000	769						
Сок разл.	200	1,0	0,20	20,20	86,60	12	0,01	0,01	0	0	7	7	4	0,14	40	0,00	0,001	0,000	ТТК						
Итого за Полдник		11,50	12,30	50,6	369,10	12,10	0,21	0,2	76	0,00	151	71	24	0,6	115	0,01	0,005	0,000							
Итого за день		56,32	60,63	247,30	1770,15	62,34	0,95	1,12	545,00	6,50	653	655	183,8	8,08	836	0,08	0,03	2,24							

Рацион: 7-11 лет
 День: пятница
 Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							№ рец.
		Б	Ж	У	5		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак																					
Икра кабачковая*	60	0,8	3,2	5,4	54,1	0,40	0,04	0,04	7	0,0	5	17	4,3	0	23	0,000	0,000	0,000	ТТК		
Гуляш	50/75	7,00	6,10	18,45	156,70	1,90	0,04	0,10	75,00	2,2	6	74	12,0	0,5	44	0,020	0,000	0,000	431		
Макароны отварные	150	1,85	3,80	7,06	69,84	1,20	0	0,10	38,00	2,0	144	47	9,0	0,1	65	0,000	0,000	0,600	523		
Чай с молоком *	200	1,60	1,6	2,30	30,0	0,30	0,01	0,04	0,00	0,2	33	6	6,0	0,4	24	0,000	0,000	0,000	630		
Хлеб ржаной	15	0,38	0,50	7,25	35,02	0,1	0,06	0,05	0	0,0	11	19	6,0	0,42	25	0,000	0,001	0,080	ТТК		
Хлеб пшеничный	30	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0,0	38	39	12,3	1,1	21	0,000	0,001	0,000	ТТК		
Итого за Завтрак		13,25	15,24	71,84	477,52	15,66	0,27	0,32	120,00	2,2	211	202	47,6	2,7	218	0,021	0,003	0,680			
Завтрак2																					
Молоко	200	5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	ТТК		
Итого за Завтрак2		5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007			
Обед																					
Зеленый горошек	60	2,64	0,24	7,56	43,0	0,40	0,04	0,04	7	0,0	5	17	4,3	0	23	0,000	0,000	0,000	554		
Суп-лапша домашняя *	200	5,84	6,40	14,96	140,88	1,30	0,02	0,30	70,00	0,4	0	112	25,2	0,16	55	0,003	0,000	0,300	148		
Палочки куриные с/с	90/50	7,71	9,30	17,94	1,90	0,04	0,10	75,00	2,20	6,0	74	12	0,5	44,00	0	0,000	0,000	0,000	490		
Рис	150	2,12	6,32	7,60	152,12	2,00	0,01	0,01	68,00	0,4	221	71	14,0	0,17	96	0,001	0,001	0,987	332		
Компот из чернослива	200	0,4	0	23,60	96,00	12,00	0,01	0,00	0,00	7,0	7	7	4,0	1,40	40	0,001	0,001	0,000	705		
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0,0	62	64	20,0	1,8	35	0,000	0,001	0,000	ТТК		
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,10	0,1	0,08	0	0,0	19	31	10,0	0,7	42	0,000	0,007	0,013	ТТК		
Итого за Обед		27,17	26,67	113,23	801,63	17,80	0,42	0,57	220,00	3,0	320	376	89,5	5,13	335	0,042	0,010	1,300			
Полдник																					
Коврижка Медовая	100	11,67	11,78	34,4	290,14	19,70	0,21	0,03	147	1,3	98	124	24,4	0,37	185	0,011	0,004	0,250	348		
Чай с сахаром*	200	0,2	0,00	15,00	60,80	0,4	0	0,01	10	0,0	126	40	10,0	0,60	32	0,000	0,000	0,000	685		
Итого за Полдник		11,87	11,78	49,36	350,9	20,1	0,21	0,04	157	1,3	224	164	34,4	0,97	217	0,011	0,004	0,250			
Итого за день		57,89	58,69	243,83	1735,09	53,96	0,90	0,97	553	6,50	815	800	189,7	8,77	830	0,083	0,022	2,237			

Рацион: 7-11 лет
 День: вторник
 Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						№ рец.
		Б	Ж	У	С		В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
Помидоры, перц сл (нарезка)	60	0,70	0,4	6,80	33,6	15,30	0,01	0,02	52	36	38	9,6	0,4	90,00	0,004	0,000	0,000	0,160	576
Котлета мясная	90	12,80	9,41	5,42	157,57	0,90	0	0,1	152	186	81	9,0	0,8	71	0,020	0,000	0,000	0,000	451
Каша гречневая	100	4,85	8,05	27,88	203,37	0,00	0,00	0	0	14	70	31,0	0,8	88	0,000	0,002	0,700	297	
Морс	200	0,2	0,00	15,00	60,80	0,4	0	0,01	10	0	126	40	10,0	32	0,000	0,000	0,000	0,000	685
Хлеб ржаной	15	0,38	0,50	7,25	35,02	0,1	0,06	0,05	0	0,0	11	19	6,0	25	0,000	0,001	0,080	ТТК	
Хлеб пшеничный*	30	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0,0	38	39	12,3	21	0,000	0,001	0,000	ТТК	
Фрукт*	100	0,4	0,0	9,8	41	4,60	0	0,00	3	0	6	11	5,0	107,0	0,000	0,000	0,000	458	
Итого за Завтрак		13,85	14,84	72,89	480,52	16,56	0,33	0,3	126	213	217	45,9	3,22	218	0,011	0,003	0,800		
Завтрак2																			
Молоко	200	5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	ТТК
Итого за Завтрак2		5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	
Обед																			
Икра кабачковая	60	0,90	2,40	6,60	51,60	15,30	0,01	0,02	52	0	56	38	9,6	0,40	90	0,004	0,000	0,160	78
Борщ с капустой *	200	1,6	4,16	10,48	85,76	4,80	0,20	0,20	15	0,5	5	54	21,0	1,2	50	0,005	0,000	0,500	110
Жаркое по-домашнему	240	19,80	18,8	37,04	396,4	1,10	0,06	0,24	100	3	146	135	15,0	0,7	102	0,020	0,001	0,000	436
Компот из кураги/ чай с сахаром	200	1,2	0	31,60	131,2	4,00	0,00	0,01	76	0	82	40	10,0	0,60	56	0,000	0,000	0,300	638
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0,0	62	64	20,0	1,8	35	0,000	0,001	0,000	ТТК
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,10	0,1	0,08	0	0,0	19	31	10,0	0,7	42	0,000	0,007	0,013	ТТК
Итого за Обед		27,76	28,47	120,26	848,31	25,40	0,57	0,58	243	3,5	370	362	85,6	5,42	375	0,029	0,009	0,973	
Полдник																			
Ватрушка с повидлом*	100	11,67	11,78	34,4	290,14	19,70	0,21	0,03	147,00	1,3	98	124	24,4	0,37	185	0,011	0,004	0,250	328
Чай с сахаром*	200	0,2	0,00	15,00	60,80	0,4	0	0,01	10	0,0	126	40	10,0	0,60	32	0,000	0,000	0,000	685
Итого за Полдник		11,87	11,78	49,36	350,9	20,1	0,21	0,04	157,0	1,3	224	164	34,4	0,97	217	0,011	0,004	0,250	
Итого за день		59,08	60,09	251,91	1784,77	62,46	1,11	0,99	582,00	6,80	867	801	184,10	9,61	870	0,06	0,02	2,03	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б		Ж		У		С	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F		
		3	4	5	6																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
Салат Зайчик (капуста)	60	2,00	6	11,50	111,60	1,40	0	0,00	24	0,0	6	21	7,8	0,2	43	0,000	0,000	0,001	3076			
Плов с мясом	200	8,50	5,80	21,60	172,60	10,20	0,16	0,20	93	2,3	146	134	11,0	0,8	89	0,015	0,000	0,700	443			
Сок в ас-те разл.*	200	1	0,2	20,2	86,60	2,00	0,01	0,01	0	0,0	7	7	4,0	1,4	40	0,001	0,000	0,000	707			
Хлеб ржаной	15	0,38	0,50	7,25	35,02	0,1	0,06	0,05	0	0,0	11	19	6,0	0,42	25	0,000	0,001	0,080	ТТК			
Хлеб пшеничный	30	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0,0	38	39	12,3	1,10	21	0,000	0,001	0,000	ТТК			
Итого за Завтрак		15,40	15,80	67,00	471,80	12,00	0,24	0,28	140	2,0	220	220	50,0	2,4	220	0,002	0,006	0,600				
Завтрак2																						
Молоко		5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	ТТК			
Итого за Завтрак2		5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	ТТК			
Обед																						
Салат Фасолька (капуста)	60	2,14	6,74	13,27	122,3	4,40	0	0,01	24	0,0	6	21	7,8	0,2	43	0,000	0,001	0,100	360			
Суп овощной	200	2,16	4,84	9,92	91,88	5,00	0,1	0,20	1	0,5	125	232	31,0	0,4	50	0,000	0,000	1,000	135			
Котлета мясная с/с	2	12,80	9,41	5,42	203,37	2,40	0,02	0,01	152	3,9	186	81	9,0	0,8	71	0,020	0,000	0,004	451			
Макаронны	150	5,67	3,75	40,65	209,03	0,09	0,02		20	0,1	11			67,6	0	0,015	0,000	0,660	332			
Компот из черносливки/ чай с сахаром	200	0,60	0	29,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0	7,0	7	4	1,4	35,0	0	0,001	0,000	0,990	638			
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0,0	62	64	20,0	1,8	35	0,000	0,001	0,000	ТТК			
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,10	0,1	0,08	0	0,0	19	31	10,0	0,7	42	0,000	0,007	0,013	ТТК			
Итого за Обед		26,96	27,65	117,25	825,65	21,00	0,42	0,49	245	3,5	385	385,00	87,5	4	385	0,035	0,011	1,050				
Полдник																						
Бисквит нарезной	200	11,67	11,78	34,4	290,14	19,70	0,21	0,03	147,00	1,3	98	124	24,4	0,37	185	0,011	0,004	0,250	ТТК			
Чай с сахаром*		0,2	0,00	15,00	60,80	0,4	0	0,01	10	0,0	126	40	10,0	0,60	32	0,000	0,000	0,000	685			
Итого за Полдник		11,87	11,78	49,36	350,9	20,1	0,21	0,04	157,0	1,3	224	164	34,4	0,97	217	0,011	0,004	0,250				

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
ред: Москва 2004г., Москва 2017г.