

Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся
Возрастная категория с 7 до 11 лет. Возрастная категория с 12 лет и старше
2-х разовое питание (сезон: весенний 2023 г.)

№ рецептурной карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углевод, г	ЭЦ, ккал
1 день						
Завтрак						
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом	65/30	9,28	14,41	10,79	210,39
204	Макаронные изделия отварные с сыром	160/15	9,67	9,69	39,52	285,02
377	Чай фруктовый (черноплодная рябина)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	510	21,94	24,60	78,23	623,67
Обед						
93	Шни по-уральски на бульоне из мяса цыплят, со сметаной	200/15/10/1	6,28	9,30	10,20	150,66
293/540	Цыплята порциями в соусе красном основном	60/30	16,22	18,11	2,04	236,51
305/136	Рис с овощами	150	6,38	12,09	63,79	390,05
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Булочная мелочь	40	3,36	3,48	23,68	139,24
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	756	36,19	43,85	144,73	1118,86
	Всего:	1266	58,13	68,45	222,96	1742,53
2 день						
Завтрак						
175	Каша вязкая молочная рисовая	140/10	3,38	10,41	29,78	228,77
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком	45/20	9,49	8,02	14,79	169,57
382	Какво с молоком	200	4,07	3,53	17,58	118,60
ПР	Десерт фруктовый (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Батон особый	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	Итого:	555	20,42	23,68	91,87	668,74
Обед						
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) из мяса цыплят	200/15/1	8,82	7,95	15,53	169,33
256	Мясо тушеное (свинина)	45/30	13,7	7,28	1,39	125,74
312/321	Картофельное пюре/ Капуста тушеная	130/50	4,01	6,38	24,46	172,36
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	10,00	39,70
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	736	30,28	22,22	73,80	617,53
	Всего:	1291	50,70	45,90	165,67	1286,27
3 день						
Завтрак						
67	Винегрет овощной с зеленым горошком	60	0,87	6,10	4,59	75,37
269/331	Биточки (особые) из говядины и свинины с соусом	50/50	8,88	4,82	5,21	99,73
303	Каша гречневая вязкая	150	4,76	6,19	21,46	160,38
377	Чай фруктовый (с/м смородина)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	550	17,56	17,63	59,62	466,38
Обед						
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками из мяса цыплят	200/20/15/10/	9,23	13,02	26,53	229,86
289	Рагу из цыплят	50/150	15,33	18,18	19,44	303,70
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	9,98	39,90
ПР	Десерт фруктовый (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	795	28,71	32,21	88,17	730,86
	Всего:	1345	46,27	49,84	147,79	1197,24
4 день						
Завтрак						
290/331	Грудка куриная (филе) в соусе сметанном с томатом	50/30	0,49	3,15	2,09	38,91
200	Пюре из гороха и картофеля	150	10,41	7,71	27,27	220,48
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Булочка Десертная	50	4,20	4,35	29,60	174,05
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	520	18,09	15,71	86,88	561,70
Обед						
75	Икра морковная	60	1,04	4,56	5,91	69,95
101	Суп картофельный с рисом на бульоне из мяса цыплят	200/15/1	5,82	5,82	14,06	132,23
298/540	Куриные шарики с сыром с соусом красным основным	60/30	11,16	14,51	8,86	211,6
309	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	37,05	216,72
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	766	26,73	26,21	104,99	762,95
	Всего:	1286	44,82	41,92	191,87	1324,65

	5 день					
	Завтрак					
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,84	5,70	4,37	80,59
291	Плов из птицы	50/150	16,85	22,00	41,19	430,77
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	10,00	39,97
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	500	22,58	28,17	73,47	638,93
	Обед					
106	Суп картофельный с рыбными консервами	200/1	1,75	2,31	14,06	84,27
14 (2002) /331	Голубцы с мясом и рисом (ленивые) в соусе	70/30	7,40	5,48	6,97	107,50
312	Картофельное пюре	150	3,28	5,60	22,06	152,24
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Булочка Ромашка	40	3,36	3,48	23,68	139,24
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	741	19,64	17,51	99,20	634,31
	Всего:	1241	42,22	45,68	172,67	1273,24
	6 день					
	Завтрак					
260	Гудяш из свинины	40/30	12,26	6,81	1,71	117,13
304	Рис отварной	150	3,81	6,11	40,00	230,31
377	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Булочная мелочь	40	3,36	3,48	23,68	139,24
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	500	22,42	16,90	93,31	614,94
	Обед					
95	Рассольник домашний на бульоне из цыплят	200/15/10/1	6,69	11,45	12,45	150,25
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом	65/50	9,61	15,18	12,18	224,33
309	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	37,05	216,72
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Десерт фруктовый (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	841	26,45	32,91	116,50	840,70
	Всего:	1341	48,87	49,81	209,81	1455,64
	7 день					
	Завтрак					
ПР	Выпечка Кныш	90	8,30	7,60	20,70	181,30
173	Каша вязкая молочная геркулесовая со слив.маслом	160/10	6,24	12,45	26,43	229,43
378	Чай с молоком	200	1,59	1,64	12,38	70,96
ПР	Батон особый	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	Итого:	500	19,21	23,01	79,43	586,49
	Обед					
67	Винегрет овощной	70	1,02	7,12	5,36	87,93
98	Суп крестьянский с пшеном на бульоне из цыплят зеленой	200/15/1	7,21	11,22	11,39	170,50
98.06/331	Котлеты мясо-рыбная "Веста" с соусом	70/50	6,37	5,36	11,39	119,86
312	Картофельное пюре	150	3,28	5,60	22,06	152,24
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	806	21,73	29,94	82,63	681,59
	Всего:	1306	40,94	52,95	162,06	1268,08
	8 день					
	Завтрак					
75	Икра морковная	60	1,04	4,56	5,91	69,95
258	Мясо духовое	50/150	17,58	13,39	19,74	261,06
377	Чай фруктовый (черноплодная рябина)	200	0,10	0,03	10,01	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	500	21,61	18,45	53,57	479,22
	Обед					
101/105	Суп картофельный с мак. изд. и мяс. фрикадельками	200/20/1	7,00	4,06	16,92	132,56
291	Плов из цыплят	50/160	17,13	22,73	43,93	449,50
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	10,00	39,70
ПР	Булочка Ромашка	40	3,36	3,48	23,68	139,24
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	721	31,24	30,88	116,95	871,40
	Всего:	1221	52,85	49,33	170,52	1350,62
	9 день					
	Завтрак					
295/331	Котлеты рубленые из цыплят с соусом	60/50	8,93	14,16	11,48	209,75
309	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	37,05	216,72
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Десерт фруктовый (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	600	18,12	20,07	86,25	601,73
	Обед					

88	Щи из свежей капусты и картофеля из мяса цыплят	200/15/10/1	6,83	11,73	7,81	129,29
260	Гуляш из говядины	35/50	11,23	8,69	2,85	134,8
302	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,60	7,13	43,53	276,46
377	Чай фруктовый (с/м смородина)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	711	31,57	28,21	87,06	694,25
	Всего:	1311	49,69	48,28	173,31	1 295,98
	10 день					
	Завтрак					
21	Салат из соленого огурца с луком репчатым	60	0,51	3,06	1,56	36,98
265	Плов из свинины	40/160	16,29	12,35	42,78	347,82
342	Напиток из ягод вишни	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	500	19,79	15,91	72,26	513,06
	Обед					
113/114	Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят	200/15/1	9,24	8,95	29,00	233,95
279/540	Тефтели из мяса цыплят с соусом красным основным	60/30	8,39	14,74	9,53	204,69
200	Пюре из гороха и картофеля	150	10,41	7,71	27,27	220,48
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	9,98	39,90
ПР	Пирожок с малиновой начинкой	30	2,37	3,57	18,54	115,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	716	31,79	32,01	98,20	809,42
	Всего:	1216	51,58	47,92	170,46	1322,48
	11 день					
	Завтрак					
293/540	Цыплята порциями в соусе красном основном	75/30	20,22	22,49	2,07	292,01
309	Макаронные изделия отварные	160	5,80	5,01	37,05	216,72
377	Чай фруктовый (ассорти)	200	0,15	0,05	10,38	42,86
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	505	29,06	28,02	67,41	639,19
	Обед					
82	Борщ с капустой и картофелем, мясом цыпленка, сметаной	200/15/10/1	5,71	8,40	10,30	140,35
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом	65/30	9,28	14,41	10,79	210,39
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,02	6,69	40,81	259,18
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Булочка Ромашка	40	3,36	3,48	23,68	139,24
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	761	31,32	33,85	130,60	951,56
	Всего:	1266	60,38	61,87	198,01	1590,75
	12 день					
	Завтрак					
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена со слив, маслом	150/10	4,91	3,70	21,00	170,54
298	Куриные шарики с сыром	50	9,09	11,57	5,76	164,25
378	Чай с молоком	200	1,59	1,64	12,38	70,96
ПР	Десерт фруктовый (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Батон особый	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	Итого:	550	19,07	18,63	68,86	557,55
	Обед					
75	Икра морковная	60	1,04	4,56	5,91	69,95
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне из мяса цыплят	200/15/10/1	7,30	12,43	14,53	166,52
268/331	Шницель из свинины с соусом сметанным с томатом	60/30	11,57	7,65	11,43	161,00
312	Картофельное пюре	150	3,28	5,60	22,06	152,24
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	776	27,10	30,88	86,57	703,15
	Всего:	1326	46,17	49,51	155,43	1260,70
	13 день					
	Завтрак					
260	Гуляш из говядины	30/60	9,80	9,17	3,42	135,77
305/136	Рис с овощами	150	6,38	12,09	63,79	390,05
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	500	19,17	21,76	95,13	654,08
	Обед					
104/105	Суп картофельный с фрикадельками из цыплят	200/20/1	7,61	7,21	14,92	155,52
290/331	Грудка куриная (филе) в соусе сметанном с томатом	55/50	0,81	3,92	3,48	52,84
309	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	37,05	216,72
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,06	22,42	110,40
	Итого:	726	18,17	16,46	100,47	627,48
	Всего:	1226	37,34	38,22	195,60	1281,56
	14 день					
	Завтрак					
98.06/331	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом	60/30	5,23	4,11	8,87	93,80

312	Картофельное пюре	150	3,28	5,60	22,06	134,44
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Пирожок с абрикосовой начинкой	30	2,37	3,57	18,54	115,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	510	13,93	13,78	77,60	492,51
	<i>Обед</i>					
ПР	Десерт фруктовый (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зелено	200/15/1	6,80	11,58	9,50	137,67
265	Плов из свинины	40/170	16,57	12,89	45,49	364,63
349	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	10,00	39,70
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	776	27,52	25,48	97,21	699,40
	Всего:	1286	41,45	39,26	174,81	1191,91
	15 день					
	<i>Завтрак</i>					
52	Салат из свеклы с чесноком	60	0,73	3,05	4,25	47,26
251	Свинина тушеная с томатом и луком	30/20	10,20	12,38	3,20	165,37
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,02	6,69	40,81	259,18
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	9,48	39,90
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	500	22,84	22,59	75,65	599,31
	<i>Обед</i>					
108/109	Суп картофельный с клецками из мяса цыплят зелено	200/15/10/1	7,38	7,59	19,19	174,98
295/540	Котлеты рубленые из цыплят с соусом красным основным	60/30	8,39	14,74	9,53	204,69
142/330	Картофель и овощи, тушенные в соусе сметанном	150/30	4,08	12,35	31,12	252,63
377	Чай фруктовый (черноплодная рябина)	200	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Булочка Десертная	50	4,20	4,35	29,60	174,05
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	796	27,90	39,67	126,86	977,36
	Всего:	1296	50,74	62,26	202,51	1576,67
	Всего за 15 дней:	19224	722,15	751,20	2 713,48	20 418,32
	В среднем за 1 день:	1282	48,14	50,08	180,90	1361,22