



Цикличное меню (2022-2023г.)
5-11 класс

День: 1
Неделя: первая
Сезон: осень

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)		Минеральные вещества (мг/сут)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Mg	Fe
220	Завтрак Каша манная	200	5.8	8.8	20.5	255.6	0.44	4	398	68	2334
690	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	3.2	49.4	230.8	0.32	2	733	552	15007
	Хлеб пшеничный	50	4.75	0.85	21.05	105.5					
	Итого		10,55	9,65	52,05	400,5					
82	Обед Борщ с капустой и картофелем	200	2	3	11.8	120.2	3.4	600	439	384	15852
338	Биточки	70	6.7	5	4.7	112.1	0.9	1.5	85.2	131	8770
299	Картофельное пюре Соус томат.	150	20	72	45.2	929	1.4	68.2	2135	360	5882.4
451	Компот из сухофруктов	200	2.4	0	134.6	519.2	0.01	20	56	38	1300
	Хлеб пшеничный	50	4.75	0.85	21.05	105.5					
	итого		35,85	80,85	217,95	1786					
	всего		46,4	90,50	269,4	2186,5					

День: 2
 Неделя: первая
 Сезон: осень

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)		Мин-е вещества (мг/сут)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Mg	Fe
215	Завтрак Каша пшеничная с маслом	200	5.2	12.2	55.2	348.8	0.92	8.4	2150	556	9510
693	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	190	0.32	2	366.5	226	15007
	Хлеб пшеничный с маслом	35	4.7	7.9	7.3	123					
	итого		20,6	29.9	41,8	532					
206	Обед Суп гороховый	200	9.12	6.6	17.2	164.16	1.8	70	362	150	18800
360	Макароны отв.	150	5.1	4.2	34.2	244	0.3	0	61.5	60	2910
335	Тефтели	60	8	9.6	7.6	148.8	0.7	21	62.2	101.4	4194
410	Соус томатный	50	1.2	1.5	4.1	34					
648	Кисель плодовый годный	200			42.2	162					
	Хлеб пшеничный	50	4.75	0.85	21.05	105.5					
	Итого		28.17	22.75	126.35	858.46					
	всего		48,77	52,65	168,15	1390,46					

День: 3
Неделя: первая
Сезон: осень

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)		Минеральные вещества (мг/сут)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Mg	Fe
	Суп молочный с макаронами	200	5.2	12.2	55.2	348.8	0.92	8.4	2150	556	9510
685	Чай сладкий	200	0.3		15.2	60			4.5	1	1.2
	Хлеб пшеничный	50	4.75	0.85	21.05	105.5					
	итого		13.15	16.25	142.85	685.1					
131	Обед Рассольник домашний	200	1.8	3	13.2	95.4	22.86	136	488	256	10040
299	Картофельное пюре	150	20	72	45.2	929	1.4	68.2	2135	360	5882.4
510	Котлета рыбная	70	8	16	2	308.6	0.4	2.8	27	109.6	3000
412	Соус белый	50	0.9	2.3	1.9	32					
451	Компот из сухофруктов	200	2.4	0	134.6	519.2	0.01	20	56	38	1300
	Хлеб пшеничный	50	4.75	0.85	21.05	105.5					
	итого		37.85	94.15	115.75	629.5					
	всего		50.2	110.4	258.6	1314.6					

День :4
Неделя: первая
Сезон: осень

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)		Минеральные вещества (мг/сут)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	Mg	Fe
803	Печенье песочное	100	6.6	8.5	72.4	391					
690	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	3.2	49.4	230.8	0.3 2	2	733	552	15007
	итого		6,9	8,5	87,6	451					
119	Обед Щи из свежей капусты с картофелем	200	3.2	6.88	16	141	2.7	281. 6	490	256	11250
310	Печень по- строгановски	50	12	10.7	2	153	2.2	57.5	4.4	9	3450
213	Гречка отварная	150	8.6	6	42.5	257.4	0.6	0	149	198	16542
699	Напиток	200	0.1	0	25.2	96	0.0 1	20	56	38	1300
	Хлеб пшеничный	50	4.75	0.85	21.05	105.5					
	итого		29.71	26.75	145.77	926.46					
	всего		36,61	35,25	233,37	1377,46					

День: 5
Неделя: первая
Сезон: осень

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)		Минеральные вещества (мг/сут)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	Mg	Fe
311	Завтрак Каша пшениная жидкая	200	5.6	6.32	19.76	112.8	0.6	6.8	2398	230	6090
685	чай сладкий	200	0.3	0	21.3	82			4.5	1	1.2
	Хлеб пшеничный	50	4.75	0.85	21.05	105.5					
	Итого		10,65	7.17	62,11	300,3					
130	Обед Суп крестьянский с крупой	200	4	9.2	22	188.8	3	280	368	294	27190
541	Рагу овощное	150	3.5	7.7	16	145.5					
	Хлеб пшеничный	50	4.75	0.85	21.05	105.5					
451	Компот из сухофруктов	200	2.4	0	134.6	519.2	0.01	20	56	38	1300
	Итого		13,85	15,43	187,65	911,2					
	всего		24,5	22,6	249,76	1211,5					

День: 6

Неделя: вторая

Сезон: осень

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)		Минеральные вещества (мг/сут)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Mg	Fe
220	Завтрак Каша манная	200	8.6	12.4	37.4	304	1.4	4.2	608	70	4044
685	Чай сладкий	200	0.2	0	15	58			4.5	1	1.2
	Хлеб пшеничный	50	4.75	0.85	21.05	105.5					
	итого		13,55	13.25	73,45	467,5					
177	Обед Борщ сибирский	200	3.4	3.4	13.2	130.8	3.12	222.8	1112	526	21620
601	Плов	200	7.6	6.6	16.7	197.4	0.9	60	136.2	130	12077
	Хлеб пшеничный	50	4.75	0.85	21.05	105.5					
699	Напиток	200	0.1	0	25.2	96	0.01	20	56	38	1300
	Итого		18,15	10.85	185,55	952,9					
	всего		31,5	24.1	259	1420.4					

День: 7

Неделя: вторая

Сезон: осень

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)		Минеральные вещества (мг/сут)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Mg	Fe
302	Завтрак Каша пшеничная	200	6	8.2	33.2	232					
685	чай	200	0.3	0	21.3	82			4.5	1	1.2
	Хлеб пшеничный	50	4.75	0.85	21.05	105.5					
	итого		11.05	9.05	75,55	419,5					
99	Обед Суп из овощей	200	1.4	4	8.4	79	1.4 6	210	329	246	7452
495	Котлета из мяса птицы том. соусе	70	9.6	9.2	6.9	176.7	1.7	210	162. 7	277	10190
299	Картофельно е пюре	150	4,2	11	29	252	1.4	68.2	2135	360	5882
451	Компот из сухофруктов	200	2.4	0	134.6	519.2	0.0 1	20	56	38	1300
	Хлеб пшеничный	50	4.75	0.85	21.05	105.5					
	Итого		22,35	25.05	86.55	701.2					
	всего		33,4	34.1	162,1	1120,7					

День: 8
Неделя: вторая
Сезон: осень

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)		Минеральные вещества (мг/сут)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	Mg	Fe
302	Завтрак Каша вязкая рисовая	200	3	7.8	30.6	208	1.4	4.2	608	70	4044
686	Чай сладкий	200	0.2	0	15	58			4.5	1	1.2
	Хлеб пшеничный	50	4.75	0.85	21.05	105.5					
	итого		7.95	8.65	66,65	371,5					
136	Обед Суп картофельный с макаронами	200	2.2	1.6	16.8	95.8	1.56	71.2	502	268	8690
493	Птица тушёная	75	12.8	8	0.5	125	1.5	40.2	102.3	207	11026
378	Капуста тушёная	100	2.5	4.6	10.7	94	1.2	60.1	168	114	5625
699	Напиток	200	0.1	0	25.2	96					
	Хлеб пшеничный	50	4.75	0.85	21.05	105.5					
	Итого		22.35	15.05	74.25	516.3					
			30.3	23.7	140,9	887,8					

День: 9
Неделя: вторая
Сезон: осень

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)		Минеральные вещества (мг/сут)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	Mg	Fe
572	Макароны запеченные с маслом слив.	100	14.9	20.4	61.1	495.4					
693	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	190	0.32	2	366.5	226	15007
	Итого:		19,8	25,4	93,6	685,4					
204	Обед Суп картофельный с рыбными консервами	200	30	2	61.6	143.2	3.08	123.8	273	384	8982
299	Картофельное пюре	150	4.2	11	29	252	1.4	68.2	2135	360	5882
632	Гуляш	50	13.3	9.2	6	244	0.5	30	73.2	72	5800
650	Кисель	200	0.0		29.4	112					
	Хлеб пшеничный	50	4.75	0.85	21.05	105.5					
	Итого		52,25	23,05	147,05	856,7					
	всего		72,05	48,45	240,65	1542,1					

День: 10
 Неделя: вторая
 Сезон: осень

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)		Минеральные вещества (мг/сут)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Mg	Fe
726	Завтрак блины с повидлом	150	14.6	15	93	556					
462	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58			4.5	1	1.2
	Итого		15.8	15	119.6	668					
171	Обед Суп пюре из картофеля	200	4	6,1	21,4	158	3.46	370	589	390	17932
342	Голубцы с мясом и рисом	70	22.8	26.2	9.6	405.4	1.4	42	124	202	4194
213	Гречка отварная	150	8.6	6	42.5	257.4	0.6	0	149	198	16542
	Хлеб пшеничный	50	4.75	0.85	21.05	105.5					
451	Компот из сухофруктов	200	2.4	0	134.6	519.2	0.01	20	56	38	1300
	Итого		40,15	39,15	94,55	926,3					
	всего		54,95	54,15	202,55	1540,3					