



Сезон: Осень-Зима

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДО 6 ЧАСОВ ПРЕБЫВАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ,
В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	5,98	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	25,12	8,37	0,60	84,32	1,79	0,00	0,01		2008	
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	90	18,9	20,2	1,1	261,0	0,00	0,05	0,00	0,02	0,00	16,20	185,40	21,60	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	289	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	8,3	36,9	301,6	9,90	0,25	0,14	0,15	0,00	22,14	181,54	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,6	1,9	23,2	0,53	0,00	0,00	0,05	0,03	4,45	5,64	3,07	0,13	36,93	0,13	0,00	0,00	348	2011	
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	3,24	0,00	0,00	0,00	0,00	8,64	10,80	5,40	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008	
Всего за день:	645	36,2	31,6	96,1	849,1	19,65	0,45	0,21	0,23	0,03	80,73	476,95	53,09	5,12	225,85	5,28	0,00	0,01			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,0	3,3	16,4	132,1	6,24	0,08	0,08	0,33	0,06	31,49	50,45	22,37	0,85	195,93	4,06	0,00	0,03	87	2012
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,12	0,02	0,00	111,43	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	148,00	0,00	0,00	0,00		2008
Всего за день:	635	20,2	8,1	100,1	557,0	16,76	0,28	0,30	0,38	0,06	166,47	242,48	106,51	4,97	655,82	16,42	0,00	0,03		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сбор рецеп	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,5	8,7	7,4	131,0	0,00	0,02	0,00	0,08	0,00	135,00	86,00	7,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	3	200
КАША "ДРУЖБА"	200	6,3	10,0	26,8	224,0	2,00	0,10	0,00	0,08	0,00	182,00	103,11	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	200
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		200
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	201
ЙОГУРТ	180	5,0	6,5	8,2	101,8	1,26	0,06	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,00	219,00	0,00	0,00	0,04		200
Всего за день:	675	19,8	25,8	87,2	656,6	3,26	0,28	0,35	0,21	0,00	552,26	412,31	79,40	2,70	301,80	3,36	0,00	0,04		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100	14,4	4,1	3,7	109,9	0,80	0,09	0,09	0,09	0,00	158,63	148,36	47,38	0,90	342,86	96,97	0,01	0,60	238	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	12,7	25,2	236,1	2,08	0,12	0,12	0,09	0,20	50,22	0,00	0,00	0,10	367,00	9,87	0,00	0,05	128	2011
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Всего за день:	650	24,6	18,6	92,0	640,9	12,88	0,37	0,28	0,19	0,20	245,40	235,81	74,03	6,85	1 092,46	112,20	0,01	0,66		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	24,0	18,4	37,0	409,3	2,21	0,11	0,00	0,30	0,00	49,49	82,56	49,49	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2008
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38,0	27,96	0,06	0,04	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Всего за день:	595	31,8	28,4	102,7	796,2	34,17	0,32	0,05	0,38	0,00	115,01	183,99	83,13	7,85	259,45	3,36	0,00	0,15		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	8,7	11,0	3,7	189,3	2,40	0,16	1,14	0,00	0,01	20,43	138,74	13,56	2,08	215,74	6,10	0,02	0,13	255	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	8,3	36,9	301,6	9,90	0,25	0,14	0,15	0,00	22,14	181,54	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008	
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,64	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Всего за день:	665	26,5	21,2	116,1	839,6	22,30	0,58	1,38	0,18	0,01	71,52	425,37	74,53	6,47	668,34	9,46	0,02	0,13			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	3,7	5,0	15,1	125,7	2,16	0,08	0,36	0,22	0,05	58,50	83,73	29,34	0,42	348,51	5,72	0,00	0,01	80	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,2	17,1	85,4	0,28	0,01	0,07	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	378	2011
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5,2	2,0	36,1	182,8	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	11,64	40,34	7,68	0,47	63,16	0,76	0,02	0,01	428	2011
Всего за день:	570	14,4	8,8	93,7	516,3	2,44	0,25	0,49	0,23	0,05	140,68	215,98	57,39	3,70	579,58	14,34	0,02	0,02		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	45	2,0	4,1	24,6	141,4	6,52	0,03	0,01	0,03	0,06	8,75	19,38	5,48	0,34	46,07	0,00	0,00	0,00	2	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (ИЗЮМ)	200	0,3	0,1	32,8	133,8	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	20,67	17,42	7,77	0,41	125,92	0,00	0,00	0,00	401	2008
ЙОГУРТ	180	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		2008
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,6	8,0	25,9	248,5	1,29	0,05	0,00	0,05	0,00	306,50	149,35	34,76	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
Всего за день:	655	16,1	16,6	115,5	730,9	8,86	0,25	0,32	0,12	0,06	526,72	380,85	80,41	4,44	472,59	3,36	0,00	0,03		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	16,3	3,6	0,3	102,2	0,59	0,08	0,07	0,02	0,06	38,50	153,29	31,13	0,64	345,90	63,04	0,00	0,00	227	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	12,7	14,1	236,1	2,10	0,15	0,12	0,09	0,20	50,22	0,00	0,00	0,10	360,37	9,90	0,00	0,05	128	2011
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,6	0,0	33,0	136,0	12,00	0,04	0,08	0,02	0,00	10,00	30,00	24,00	0,40	304,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Всего за день:	665	26,9	18,0	95,5	709,2	24,69	0,43	0,34	0,14	0,26	130,27	262,74	77,78	5,99	1 392,87	78,30	0,00	0,06		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	1,08	0,04	0,02	0,10	0,00	8,44	15,68	12,06	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00		2008
КОТЛЕТЫ	90	10,6	23,8	7,9	277,5	0,08	0,11	0,09	0,04	0,17	14,81	51,60	16,59	0,08	207,60	4,81	0,00	0,03	271	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,5	32,3	224,8	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	4,64	41,72	8,11	0,92	0,00	0,00	0,00	0,00	209	2008
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №347	30	0,2	1,2	1,1	16,0	0,02	0,00	0,00	0,01	0,02	2,89	1,92	0,65	0,04	3,24	0,04	0,00	0,00	347	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,2	17,1	85,4	0,28	0,01	0,07	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	378	2011
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38,0	27,96	0,06	0,04	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15		2008
Всего за день:	745	26,2	33,3	106,5	844,1	29,42	0,42	0,27	0,17	0,19	141,04	236,06	72,02	4,80	731,47	13,92	0,00	0,18		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за период	242,8	210,4	1 005,4	7 139,9	174,43	3,63	3,99	2,23	0,86	2 170,10	3 072,54	758,29	52,89	6 380,23	260,00	0,05	1,31
Среднее значение за период	24,277	21,04	100,54	713,99	17,443	0,363	0,399	0,223	0,086	217,01	307,254	75,83	5,289	638,02	26	0,005	0,131
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период % от калорий	14,1	27,5	58,4														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст учащихся	Завтрак
от 11 лет и старше	650

1996*Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков

1997*Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков

2008* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков

2011* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)

2012* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)

Справочник: Химический состав и калорийность российских продуктов питания (под редакцией В.А. Тутельяна изд.2012г.)

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ СОСТАВЛЕНО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММЫ ПИТАНИЕ В ШКОЛЕ 2022 ВИЖЕН-СОФТ версия 1.2.7

на основе методических рекомендаций МР 2.4.0179-20