

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО «КУЛИНАР»

  
Г.Н.Зенич  
«»  
2025 г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО  
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 7-11  
ЛЕТ, 12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
С ИЗМЕНЕНИЯМИ ОТ 09.01.2025 Г.**

**СОГЛАСОВАНО**  
Директор МБОУ «СОШ № 10»

  
Казанова Т.И.  
«»  
2025 г.

г. Краснодар 2025

Рацион: 1 Циклическое меню 2024 7-11 лет

## Меню приготовляемых блюд

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Масло сливочное 10	10	2	7,25	0,13	66,1	14	
	Яйца вареные 40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209	
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом 200	200	8,43	10,89	41,75	299,5	200,09	
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376	
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1	
	Итого за Завтрак		500	19,56	24,26	78,96	608,29	
Обед	Салат из отварной свеклы 60	60	1	4,27	5,62	64,74	18,04	
	Щи из свежей капусты с картошкой на бульоне со сметаной 200/10	210	3,74	6,19	9,25	108,41	88,25	
	Котлеты домашние 70	70	5,79	10,19	5,51	137,27	271,07	
	Соус томатный 20	20	0,21	1,21	1,44	17,64	364,05	
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	6,97	5,44	31,47	202,45	259,01	
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94	349,03	
	Хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28	
	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,64	0,48	15,86	79,2	481,06	
	Итого за Обед		780	23,28	27,83	102,13	758,75	
	Полдник	Булочка дорожная 100	100	7,51	14,9	53,02	383,76	770
		Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
Итого за Полдник			300	7,77	14,93	64,28	431,55	
Итого за День			1 580	50,61	67,02	245,37	1 798,59	

Рацион: 1 циклическое меню 2024 7-11 лет

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Горошек зеленый консервированный 30	30	0,93	0,06	1,95	12	8 014,04	
	Мясо тушеное (свинина)90	90	0,6	9,02	2,8	142	256,06	
	Макаронны отварные 150	150	5,65	4,56	36,01	207,83	331,19	
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378	
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1	
	Итого за Завтрак	520	12,85	16,56	80,25	571,96		
	Обед	Салат морковный	60	1,22	7,09	6,49	95,83	58,09
		Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/10 на бульоне	210	1,94	4,81	12,46	101,5	82,25
		Рагу из птицы 200 (24г)	200	2,5	3,56	18,78	117,8	342,13
		Компот из свежих яблок	200	0,24	0,24	25,84	108	11,08
Хлеб пшеничный 40		40	1,52	0,16	9,84	47	482,02	
Хлеб ржано-пшеничный 50		50	3,3	0,6	19,82	99	481,04	
Итого за Обед		760	10,72	16,46	93,23	569,13		
Полдник		Булочка домашняя 100	100	10,67	5,91	67,91	366,43	424,02
		Чай с сахаром 200	200	0,2	0,02	11,5	45,41	376
		Итого за Полдник	300	10,87	5,93	79,41	411,84	
	Итого за день	1 580	34,44	38,95	252,89	1 552,93		

Рацион: 1 Цикличное меню 2024 7-11 лет

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Яйца вареные 40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209	
	Сыр порционно 10	10	2,32	2,95		36,4	15	
	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом 200	200	8,69	13,38	38,61	310,32	173,11	
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06	
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1	
	Итого за Завтрак	500	20,2	22,46	75,9	591,79		
	Обед	Салат Осенний 60	60	0,45	3,12	3,92	47,29	30,03
		Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 200	200	6,57	4,05	15,42	124,7	102
		Биточек из говядины 70	70	11,4	12,92	11,44	207,34	404,26
		Соус томатный 20	20	0,21	1,21	1,44	17,64	364,05
Рис припущенный с овощами 150		150	4,15	4,9	39,47	219,33	415,01	
Напиток Витаминный		200	0,18	0,04	29	140	473	
Хлеб пшеничный 30		30	2,34		14,4	71,1	28	
Хлеб ржано-пшеничный 40		40	2,64	0,48	15,86	79,2	481,06	
Итого за Обед		770	27,94	26,72	130,95	906,6		
Полдник		Печенье 30	30	6,15	3,45	19,8	135	
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378	
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
	Итого за Полдник	330	8,37	5,27	43,34	257,65		
	Итого за день	1 600	56,51	54,45	250,19	1 756,04		

Рацион: 1 циклическое меню 2024 7-11 лет

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Котлета куриная п/ф 70	70	11,64	4,96	43,8	266,39	294	
	Соус сметанный с томатом 30	30	0,89	1,36	3,6	30,67	372,01	
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	6,97	5,44	31,47	202,45	259,01	
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06	
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1	
	Итого за Завтрак	500	23,61	13,29	115,88	681,78		
	Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью 60	60	0,98	2,32	5,85	47,96	39,02
		Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/10 на бульоне	210	1,94	4,81	12,46	101,5	82,25
		Рыба, тушенная в томате с овощами 90	90	0,35	4,55	3,78	57,64	274,05
		Пюре картофельное 150	150	3,2	7,07	21,43	162,54	362
Компот из смеси сухофруктов 200		200	0,59	0,05	18,58	77,94	349,03	
Хлеб ржано-пшеничный 50		50	3,3	0,6	19,82	99	481,04	
Хлеб пшеничный 40		40	3,16	0,4	19,32	94		
Итого за Обед		800	13,52	19,8	101,24	640,58		
Полдник		Коржик ароматный 100	100	7,12	12,12	66,97	405,53	456,03
		Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Итого за Полдник	300	7,32	12,14	78,02	450,94		
Итого за день	1 600	44,45	45,23	295,14	1 773,3			

Рацион: 1 циклическое меню 2024 7-11 лет

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Яйца вареные 40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Сыр порционно 10	10	2,32	2,95		36,4	15
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы 200	200	4,72	7,85	33,25	223	174,06
	Чай с сахаром лимонном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	500	16,23	16,93	70,54	504,47	
<b>Обед</b>							
	Салат морковный 60	60	0,73	4,25	3,89	57,5	52,09
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/10 на бульоне	210	1,94	4,81	12,46	101,5	82,25
	Плов из птицы 200	200	14,44	18,59	27,49	335,29	291
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94	349,03
	Хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,64	0,48	15,86	79,2	481,06
	Итого за Обед	740	22,68	28,18	92,68	722,53	
<b>Полдник</b>							
	Булочка сдобная с яблоками 100	100	8,07	9,33	61,98	364,01	493,02
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Итого за Полдник	300	9,89	10,75	75,72	439,66	
	Итого за день	1 540	48,8	55,86	238,94	1 666,66	

Рацион: 1 Цикличное меню 2024 7-11 лет

Неделя: 2

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Котлета куриная п/ф 70	70	11,64	4,96	43,8	266,39	294
	Рис припущенный с овощами 150	150	4,15	4,9	39,47	219,33	415,01
	Соус сметанный 30	30	0,78	2,01	3,18	34,22	371,02
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 40	40	3,04	1,1	20,56	105	28,03
	<b>Итого за Завтрак</b>	490	19,81	12,99	118,06	670,35	
<b>Обед</b>							
	Салат из отварной свеклы 60	60	1	4,27	5,62	64,74	18,04
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 200	200	6,57	4,05	15,42	124,7	102
	Тефтели (2 вариант) с соусом томатным (24г)	90	5,87	8,9	5,92	127,58	462
	Картофель отварной 150	150	3,14	6,05	25,2	168,16	125
	Напиток Витаминный	200	0,18	0,04	29	140	473
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	94	
	<b>Итого за Обед</b>	770	22,26	23,71	114,88	790,28	
<b>Полдник</b>							
	Булочка домашняя 100	100	10,67	5,91	67,91	366,43	424,02
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	<b>Итого за Полдник</b>	300	10,93	5,94	79,17	414,22	
	<b>Итого за день</b>	1 560	53	42,64	312,11	1 874,85	

Рацион: 1 цикличное меню 2024 7-11 лет

Неделя: 2

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Кукуруза консервированная отварная 40	40	0,86	1,25	4,36	32,43	446,01
	Макаронны с сыром 220	220	13,57	9,49	54,29	358,32	204
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Батон йодированный 40	40	3,04	1,1	20,56	105	28,03
	Итого за Завтрак	500	19,29	13,26	92,95	571,4	
<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая 60	60	0,6	4,2	5,1	34,2	604,02
	Рассольник ленинградский с круглой перловой 200 на бульоне	200	3,69	3,92	13,36	103,98	96
	Гуляш из курицы 90	90	13,53	10,75	4,29	165,48	310
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	6,97	5,44	31,47	202,45	259,01
	Сок фруктовый 200	200	0,3	0,1	11,8	52	442,05
	Хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,64	0,48	15,86	79,2	481,06
	Итого за Обед	770	30,07	24,89	96,28	708,41	
<b>Полдник</b>							
	Печенье 30	30	6,15	3,45	19,8	135	
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Полдник	330	6,75	3,87	40,65	227,41	
	Итого за день	1 600	56,11	42,02	229,88	1 507,22	

Рацион: 1 цикличное меню 2024 7-11 лет

Неделя: 2

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Сыр порционно 10	10	2,32	2,95		36,4	15
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Каша молочная "Дружба" 200	200	5,71	11,05	31,94	250,9	327,02
	Чай с сахаром лимонном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	500	17,22	20,13	69,23	532,37	
<b>Обед</b>							
	Салат Осенний 60	60	0,45	3,12	3,92	47,29	30,03
	Щи по-уральски (с крутой) 200 на бульоне	200	8,02	5,58	12,6	133,02	93
	Рагу из свинины 200 (24г)	200	9,14	60,22	19,54	657,73	263,01
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94	349,03
	Хлеб ржано-пшеничный 60	60	3,36	0,66	29,64	118,8	481,05
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Итого за Обед	760	24,72	70,03	103,6	1 128,78	
<b>Полдник</b>							
	Булочка с повидлом 100	100	6,58	10,57	56,94	324	400,5
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Итого за Полдник	300	8,4	11,99	70,68	399,65	
	Итого за день	1 560	50,34	102,15	243,51	2 060,8	

Рацион: 1 циклическое меню 2024 7-11 лет

Неделя: 2

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Горошек зеленый консервированный 30	30	0,93	0,06	1,95	12	8 014,04	
	Омлет натуральный 120	120	11,1	17,96	2,07	214,5	210	
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376	
	Батон йодированный 70	70	5,32	1,98	35,98	183,17	28,04	
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
	Итого за Завтрак	520	17,95	20,42	60,85	502,08		
	Обед	Винегрет овощной 60	60	1,17	3,09	6,93	60,57	67
		Суп с макаронными изделиями и картофелем на бульоне 200	200	2,87	3,46	20,79	126,12	103
		Рыба запеченная в сметанном соусе 90	90	16,26	9,04	6,13	171,69	232
		Пюре картофельное 150	150	3,4	2,51	23,81	131,82	312
Напиток Витаминный хлеб пшеничный 30		200	0,18	0,04	29	140	473	
Хлеб ржано-пшеничный 50		30	2,34		14,4	71,1	28	
Итого за Обед		50	3,3	0,6	19,82	99	481,04	
Полдник		Коржик ароматный 100	780	29,52	18,74	120,88	800,3	
		Чай с сахаром лимонном 200/11	100	7,12	12,12	66,97	405,53	456,03
		Итого за Полдник	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Итого за день	300	7,38	12,15	78,23	453,32		
	Итого за день	1 600	54,85	51,31	259,96	1 755,7		

Показатели химико-энергетических характеристик 10-ти дневного меню основного (организованного) питания ООО "Кулинар"

Приложение №3

Возраст 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

	масса порции г/д	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)																Минеральные вещества (мг)									
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F												
Среднее значение завтраков	503	19,18	18,21	83,66	582,88	0,25	0,32	7,17	179,61	0,64	1,69	208,54	285,91	48,20	3,89	425,84	26,89	17,26	0,05												
Выполнение СанПин, % от суточной нормы		25%	23%	25%	25%	21%	23%	12%	26%	6%	17%	19%	26%	19%	32%	39%	27%	58%	2%												
Среднее значение обедов	770	23,64	29,66	104,31	787,45	0,55	0,66	75,79	2 164,20	0,26	7,25	128,77	439,63	132,48	7,69	1444,95	44,16	48,67	0,30												
Выполнение СанПин, % от суточной нормы		31%	38%	31%	34%	46%	47%	126%	309%	3%	73%	12%	40%	53%	64%	131%	44%	162%	10%												
Среднее значение полдников	306	7,58	8,84	63,33	363,87	0,12	0,10	4,01	30,44	0,13	2,45	68,11	99,69	21,10	2,42	219,94	4,22	4,60	0,02												
Выполнение СанПин, % от суточной нормы		10%	11%	19%	15%	10%	7%	7%	4%	1%	25%	6%	9%	8%	20%	20%	4%	15%	1%												
Среднее значение за рацион	1 579	50,40	56,71	251,30	1734,18	0,92	1,08	86,97	2374,25	1,03	11,39	405,42	825,23	201,78	14,00	2090,73	75,27	70,53	0,37												
Выполнение СанПин, % от суточной нормы		65%	72%	75%	74%	77%	77%	145%	339%	10%	114%	37%	75%	81%	117%	190%	75%	235%	12%												
100 % Норма СанПин		77	79	335	2 350	1,2	1,4	60	700	10	10	1 100	1 100	250	12	1 100	100	30	3												

# Меню приготовляемых блюд

Рацион: 1 циклическое меню 2024 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное 10	10	2	7,25	0,13	66,1	14
	Яйца вареные 40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом 250	250	10,54	13,61	52,19	374,37	173
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	550	21,67	26,98	89,4	683,16	
<b>Обед</b>							
	Салат из отварной свеклы 100	100	1,66	7,11	9,37	107,9	52
	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной 250/10	260	4,63	7,66	11,45	134,22	88,27
	Котлеты домашние 80	80	6,62	11,65	6,3	156,88	271,06
	Соус томатный 30	30	0,31	1,82	2,15	26,46	364,03
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	8	11	37,76	242,94	171
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94	349,03
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Итого за Обед	940	28,27	40,29	124,75	939,34	
<b>Полдник</b>							
	Булочка сдобная с яблоками 150	150	8,07	9,33	61,98	364,01	421
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Итого за Полдник	350	8,33	9,36	73,24	411,8	
	Итого за день	1 840	58,27	76,63	287,39	2 034,3	

Рацион: 1 циклическое меню 2024 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Горошек зеленый консервированный 30	30	0,93	0,06	1,95	12	8 014,04
	Мясо тушеное (свинина) 100	100	0,6	9,02	2,8	142	256,72
	Макаронные изделия отварные 180	180	5,65	4,56	36,01	207,83	202
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>12,85</b>	<b>16,56</b>	<b>80,25</b>	<b>571,96</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат морковный 100	100	0,73	4,25	3,89	57,5	52,1
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10 на бульоне	260	1,82	3,61	9,03	76,34	82,26
	Компот из свежих яблок 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	394,05
	Рагу из птицы 250	250	3,13	4,45	23,48	147,25	342,14
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб ржано-пшеничный 60	60	3,36	0,66	29,64	118,8	481,05
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>12,36</b>	<b>13,53</b>	<b>100,26</b>	<b>556,58</b>	
<b>Полдник</b>							
	Булочка домашняя 150	150	12,65	7,5	80,7	440,71	424,03
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>12,85</b>	<b>7,52</b>	<b>91,75</b>	<b>486,12</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1 820</b>	<b>38,06</b>	<b>37,61</b>	<b>272,26</b>	<b>1 614,66</b>	

Рацион: 1 циклическое меню 2024 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Яйца вареные 40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Сыр порционно 10	10	2,32	2,95		36,4	15
	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом 250	250	10,86	16,73	48,26	387,91	173,12
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,37</b>	<b>25,81</b>	<b>85,55</b>	<b>669,38</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат Осенний 100	100	0,75	5,2	6,53	78,82	30,04
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250	250	8,21	5,06	19,28	155,88	102,04
	Биточек из говядины 80	80	13,02	14,76	13,07	236,96	404,27
	Соус томатный 30	30	0,31	1,82	2,15	26,46	364,03
	Рис припущенный с овощами 180	180	4,15	4,9	39,47	219,33	415,05
	Напиток Витаминный	200	0,18	0,04	29	140	473
	хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>33,08</b>	<b>32,78</b>	<b>148,64</b>	<b>1 050,45</b>	
<b>Полдник</b>							
	Печенье 50	50	10,25	5,75	33	225	
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>12,47</b>	<b>7,57</b>	<b>56,54</b>	<b>347,65</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1 830</b>	<b>67,92</b>	<b>66,16</b>	<b>290,73</b>	<b>2 067,48</b>	

Рацион: 1 цикличное меню 2024 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Голень запеченая 90	90	19,01	19,01	0,43	246,75	442,07
	Соус сметанный 30	30	0,47	1,21	1,91	20,53	371,03
	Макароньы отварные с томатом 180	180	6,96	5,21	41,74	242,07	8,77
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>30,49</b>	<b>26,95</b>	<b>80,88</b>	<b>689,24</b>	
<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая 100	100	1	7	8,5	56,4	604,03
	Супл картофельный с рисом на куринном бульоне 250	250	4,28	7,06	19,78	151,25	101,05
	Котлета куриная (фарш куриный) 80	80	9,94	12,35	3,76	165,82	220,59
	Соус сметанный с томатом 30	30	0,89	1,36	3,6	30,67	372,01
	Овощи запеченные 180	180	2,83	23,46	18,81	300,35	189,05
	Сок фруктовый 200	200	0,3	0,1	11,8	52	442,05
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Хлеб пшеничный 40	40	1,52	0,16	9,84	47	482,02
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>24,06</b>	<b>52,09</b>	<b>95,91</b>	<b>902,49</b>	
<b>Полдник</b>							
	Булочка сдобная с яблоками 150	150	8,07	9,33	61,98	364,01	421
	Чай с сахаром и лимоном	210	0,09	0,01	15,27	63,25	11,24
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>360</b>	<b>8,16</b>	<b>9,34</b>	<b>77,25</b>	<b>427,26</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1 840</b>	<b>62,71</b>	<b>88,38</b>	<b>254,04</b>	<b>2 018,99</b>	

Рацион: 1 цикличное меню 2024 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Котлета куриная п/ф 90	90	11,64	4,96	43,8	266,39	294,14
	Соус сметанный с томатом 30	30	0,89	1,36	3,6	30,67	372,01
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	8	11	37,76	242,94	171
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Батон йодированный 40	50	3,8	1,38	25,7	131,25	28,03
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>24,59</b>	<b>18,73</b>	<b>122,12</b>	<b>719,04</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат картофельный с кукурузой и морковью 100	100	1,63	3,87	9,75	79,93	39,03
	Борщ из капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	1,82	3,61	9,03	76,34	82,27
	Рыба, тушеная в томате с овощами 100	100	0,39	5,05	4,2	64,04	274,08
	Пюре картофельное 180	180	3,85	8,63	30,92	220,6	128
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94	349,03
	хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>14,74</b>	<b>22,21</b>	<b>111,62</b>	<b>711,85</b>	
<b>Полдник</b>							
	Коржик ароматный 150	150	7,12	12,12	66,97	405,53	456,04
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>7,32</b>	<b>12,14</b>	<b>78,02</b>	<b>450,94</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1 830</b>	<b>46,65</b>	<b>53,08</b>	<b>311,76</b>	<b>1 881,83</b>	

Рацион: 1 цикличное меню 2024 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Яйца вареные 40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Сыр порционно 15	15	3,48	4,43		54,6	15
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом 250	250	5,89	9,81	41,56	278,75	174,05
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	555	18,56	20,37	78,85	578,42	
<b>Обед</b>							
	Салат морковный 100	100	0,73	4,25	3,89	57,5	52,1
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10 на бульоне	260	1,82	3,61	9,03	76,34	82,26
	Плов из птицы 250 (24г)	250	18,05	23,24	34,36	419,11	291,31
	Компот из свежих яблок 200	200	0,14	0,14	13,51	56,82	342
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	Итого за Обед	890	26,38	31,84	95,01	779,87	
<b>Полдник</b>							
	Булочка сдобная с яблоками 150	150	8,07	9,33	61,98	364,01	421
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Итого за Полдник	350	9,89	10,75	75,72	439,66	
	Итого за день	1 795	54,83	62,96	249,58	1 797,95	

Рацион: 1 Цикличное меню 2024 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное 10	10	2	7,25	0,13	66,1	14
	Котлета куриная п/ф 90	90	11,64	4,96	43,8	266,39	294,14
	Соус сметанный с томатом 30	30	0,49	0,78	2,15	17,75	331
	Рис припущенный с овощами 180	180	4,15	4,9	39,47	219,33	415,05
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 60	60	4,56	1,7	30,84	157	28,12
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>23,04</b>	<b>19,61</b>	<b>127,44</b>	<b>771,98</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из отварной свеклы 100	100	1,66	7,11	9,37	107,9	52
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250	250	8,21	5,06	19,28	155,88	102,04
	Тефтели (2 вариант) с соусом томатным 80/30 (24г)	110	9,57	14,51	9,64	207,91	462,05
	Картофель отварной 180	180	3,8	5,82	30,41	189,49	125
	Напиток Витаминный	200	0,18	0,04	29	140	473
	Хлеб пшеничный 40	40	1,52	0,16	9,84	47	482,02
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>28,24</b>	<b>33,3</b>	<b>127,36</b>	<b>947,18</b>	
<b>Полдник</b>							
	Булочка домашняя 150	150	12,65	7,5	80,7	440,71	424,03
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>12,91</b>	<b>7,53</b>	<b>91,96</b>	<b>488,5</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1 850</b>	<b>64,19</b>	<b>60,44</b>	<b>346,76</b>	<b>2 207,66</b>	

Рацион: 1 цикличное меню 2024 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное 10	10	2	7,25	0,13	66,1	14
	Кукуруза консервированная отварная 40	40	0,86	1,25	4,36	32,43	446,01
	Макароны с сыром 250	250	17,61	20,45	54,21	352,1	293,03
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>26,14</b>	<b>31,87</b>	<b>98,19</b>	<b>660,76</b>	
<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая 100	100	1	7	8,5	56,4	604,03
	Рассольник ленинградский с круглой перловой 250 на бульоне	250	4,61	4,9	16,7	129,98	96,05
	Гуляш из курицы 100	100	12,44	12,49	1,63	169,03	290,1
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	8	11	37,76	242,94	171
	Сок фруктовый 200	200	0,3	0,1	11,8	52	442,05
	Хлеб пшеничный 40	40	1,52	0,16	9,84	47	482,02
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>31,17</b>	<b>36,25</b>	<b>106,05</b>	<b>796,35</b>	
<b>Полдник</b>							
	Печенье 50	50	10,25	5,75	33	225	
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>10,85</b>	<b>6,17</b>	<b>53,85</b>	<b>317,41</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1 820</b>	<b>68,16</b>	<b>74,29</b>	<b>258,09</b>	<b>1 774,52</b>	

Рацион: 1 Циклическое меню 2024 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Сыр порционно 10	10	2,32	2,95		36,4	15
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	4 001
	Каша молочная "Дружба" 250	250	7,14	13,81	39,93	313,62	327,03
	Чай с сахаром лимонном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,65</b>	<b>22,89</b>	<b>77,22</b>	<b>595,09</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат Осенний 100	100	0,75	5,2	6,53	78,82	30,04
	Щи по-уральски (с крупной) 250 на бульоне	250	10,03	6,98	15,75	166,28	99,15
	Рагу из свинины 250	250	11,43	75,27	24,43	822,16	263,02
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94	349,03
	Хлеб пшеничный 50	50	3,95	0,5	24,15	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный 60	60	3,36	0,66	29,64	118,8	481,05
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>30,11</b>	<b>88,66</b>	<b>119,08</b>	<b>1 381,5</b>	
<b>Полдник</b>							
	Булочка сдобная с повидлом 150	150	8,07	9,33	61,98	364,01	421,04
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>9,89</b>	<b>10,75</b>	<b>75,72</b>	<b>439,66</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1 810</b>	<b>58,65</b>	<b>122,3</b>	<b>272,02</b>	<b>2 416,25</b>	

Рацион: 1 цикличное меню 2024 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Горошек зеленый консервированный 30	30	0,93	0,06	1,95	12	8 014,04	
	Омлет натуральный 150	150	16,06	14,48	3,21	207,55	210	
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376	
	Батон йодированный 70	70	5,32	1,98	35,98	183,17	28,04	
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
	Итого за Завтрак							495,13
	Обед	Винегрет овощной 100	100	1,77	4,13	12,11	93,67	72,04
		Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250	250	3,59	4,33	25,99	157,65	103,09
		Рыба запеченная в сметанном соусе 100	100	13,45	10,71	4,45	168,45	232,01
		Пюре картофельное 180	180	3,85	8,63	30,92	220,6	128
Напиток Витаминный		200	0,18	0,04	29	140	473	
Хлеб пшеничный 40		40	2,66	0,28	17,22	82,25	28,26	
Хлеб ржано-пшеничный 50		50	3,3	0,6	19,82	99	481,04	
Итого за Обед							961,62	
Полдник		Коржик ароматный 150	150	7,12	12,12	66,97	405,53	456,04
		Чай с сахаром лимонном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Итого за Полдник							453,32
	Итого за день							1 910,07

Возраст 12-18 лет

Показатели химико-энергетических характеристик 10-ти дневного меню основного (организованного) питания ООО "Кулинар"

Приложение №3

	тысяч порции (д)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)																Минеральные вещества (мг)									
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Е	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Se	F												
Среднее значение завтраков	553	26,17	22,70	84,00	647,78	0,29	0,38	7,44	209,16	0,72	1,93	245,21	340,16	56,50	4,26	475,02	31,81	21,28	0,06												
Выполнение СанПин, % от суточной нормы		29%	25%	22%	24%	21%	24%	11%	23%	7%	16%	20%	28%	19%	24%	40%	32%	43%	2%												
Среднее значение обедов	923	32,07	37,47	118,67	961,50	0,67	0,80	90,91	2754,65	0,30	8,77	159,21	536,71	166,62	9,36	1801,16	51,93	55,71	0,36												
Выполнение СанПин, % от суточной нормы		36%	41%	31%	35%	48%	50%	130%	306%	3%	73%	13%	45%	56%	52%	150%	52%	111%	9%												
Среднее значение полдников	350	11,12	13,39	89,16	521,91	0,17	0,14	4,31	44,17	0,20	3,76	89,42	138,81	27,63	3,02	277,86	5,44	6,86	0,03												
Выполнение СанПин, % от суточной нормы		12%	15%	23%	19%	12%	9%	6%	5%	2%	31%	7%	12%	9%	17%	23%	5%	14%	1%												
Среднее значение за рацион	1826	69,36	73,56	291,83	2131,19	1,13	1,32	102,66	3007,98	1,22	14,46	493,84	1015,68	250,75	16,64	2554,04	89,18	83,85	0,45												
Выполнение СанПин, % от суточной нормы		77%	80%	76%	78%	81%	83%	147%	334%	12%	121%	41%	85%	84%	92%	213%	89%	168%	11%												
100 % Нормы СанПин		90	92	383	2720	1,4	1,6	70	900	10	12	1200	1200	300	18	1200	100	50	4												