

**Циклическое меню (горячий завтрак, горячий обед, полдник)
осеннее - зимний сезон**
для учащихся, учащихся льготной категории и учащихся с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся
в образовательном учреждении
(от 11 до 18 лет включительно)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал
Первый день						
Завтрак						
9	Каша вязкая молочная жидкая	250	7,16	8,93	50,81	311,25
59	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	75,00
36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
70	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,09	24,06	124,80
Итого		620	16,22	20,82	111,51	708,85
Обед						
47/65	Салат из свежих помидоров и огурцов (салат из моркови с зеленым горошком)	100	1,10	6,10	4,70	78,00
55	Суп картофельный с макаронными изделиями/ с мясом (250/10)	260	6,17	4,79	22,44	150,00
29	Гуляш	100	12,86	12,76	2,92	179,00
24	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,01	10,37	45,14	310,80
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,08	20,05	104,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
Итого		920	36,31	34,70	131,49	978,80
Полдник						
46	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	100	5,38	7,00	58,30	318,00
70	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого		400	11,6	12,4	77,7	473,0
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли 3,8 гр.						
Всего			64,11	67,92	320,70	2160,65
Суточная потребность (75% от норматива)			67,50	69,00	287,25	2040,00

Процент удовлетворения суточной потребности			94,98	98,43	111,64	105,91
Второй день.						
Завтрак						
58	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	100	15,17	10,19	13,27	203,00
15	Соус сметанный с томатом	30	1,03	6,38	1,90	69,09
24	Каша рассыпчатая (перловая)	180	7,41	8,60	52,88	316,80
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,09	24,06	124,80
Итого		570	28,41	25,26	107,15	775,69
Обед						
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
60	Суп картофельный бобовыми (фасолью)/ с мясом (250/10)	260	8,10	7,26	21,00	177,00
69	Печень, тушенная в соусе	100	16,30	6,70	1,90	133,00
11	Макаронные изделия отварные	180	6,79	8,10	34,85	173,88
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	23,89	100,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,08	20,05	104,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
Итого		920	39,00	31,34	122,83	866,88
Подник						
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
64	Булочка дорожная	50	3,55	7,40	28,05	193,00
70	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого		350	4,55	7,80	70,85	376,00
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли 3,8 гр.						
Всего			71,96	64,40	300,83	2018,57
Суточная потребность (75% от норматива)			67,50	69,00	287,25	2040,00
Процент удовлетворения суточной потребности			106,61	93,33	104,73	98,95
Третий день.						
Завтрак						
50	Плов из отварной говядины	200	19,52	18,29	42,94	280,52
70	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,09	24,06	124,80
Итого		560	28,30	21,46	105,14	604,12
Обед						
54	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,90	8,90	9,50	138,00
28	Рассольник ленинградский/со сметаной/с мясом (250/5/10)	265	5,69	8,48	20,03	190,00
39	Курица в соусе с томатом	120	13,60	13,50	4,10	192,00
7	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,12
62	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	18,89	79,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,08	20,05	104,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
Итого		945	33,56	37,54	108,29	922,12
Подник						
68	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	100	5,38	7,00	58,30	318,00
70	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого		400	11,6	12,4	76,1	471,0
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли 3,8 гр.						

Всего			73,44	71,40	289,53	1997,24
Суточная потребность (75% от норматива)			67,50	69,00	287,25	2040,00
Процент удовлетворения суточной потребности			108,80	103,48	100,79	97,90
Четвертый день						
Завтрак						
51	Каша "Дружба"	250	6,51	8,95	34,8	242,3
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00
64	Булочка дорожная	50	3,55	7,40	28,05	193,00
ГП	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,88
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,09	24,06	124,80
Итого		685	19,99	18,32	109,33	688,98
Обед						
32	Сельдь с луком	100	12,98	16,38	1,37	205,00
22	Борщ с капустой и картофелем/со сметаной/с мясом (250/5/10)	265	5,37	8,30	9,79	148,00
48	Запеканка картофельная с мясом	207	22,86	26,14	21,86	414,29
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,08	20,05	104,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
Итого		852	47,38	51,50	89,31	1028,29
Полдник						
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
26	Пирожок печеный из дрожжевого теста с яблоками	75	4,62	3,89	31,32	193,76
70	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого		375	5,6	4,3	74,1	376,8
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли 3,8 гр.						
Всего			72,99	74,11	272,76	2094,03
Суточная потребность (75% от норматива)			67,50	69,00	287,25	2040,00
Процент удовлетворения суточной потребности			108,13	107,41	94,96	102,65
Пятый день						
Завтрак						
42	Рыба, запеченная в сметанном соусе	150	16,25	18,34	5,85	255,00
34	Рис припущенный с овощами	180	4,12	8,14	28,14	224,40
36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,09	24,06	124,80
Итого		590	28,93	29,77	84,79	755,00
Обед						
61	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,77	130,00
55	Суп картофельный с клецками/с мясом птицы (250/10)	260	9,38	7,29	20,92	210,00
6	Птица отварная или тушеная	100	21,10	13,60	0,00	211,00
45	Капуста тушеная	200	7,40	7,20	7,80	126,00
10	Кисель из яблок	200	0,12	0,00	30,12	121,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,08	20,05	104,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
Итого		940	44,77	39,27	99,10	962,00
Полдник						
68	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	100	5,38	7,00	58,30	318,00
70	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого		400	11,58	12,40	76,10	471,00

Норма выдачи специй 1,5 гр., соли 3,8 гр.						
Всего			85,28	81,44	259,99	2188,00
Суточная потребность (75% от норматива)			67,50	69,00	287,25	2040,00
Процент удовлетворения суточной потребности			126,34	118,03	90,51	107,25
Шестой день						
Завтрак						
18	Омлет натуральный	195	8,4	13,05	2,25	159
15	Сыр (порции)	20	5,00	6,33	0,00	77,33
30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	64,00
ГП	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,88
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	20	1,08	1,40	11,68	63,64
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,09	24,06	124,80
Итого		620	24,47	22,76	60,62	555,65
Обед						
52/66	Салат из свежих помидоров со сладким перцем (салат из соленых огурцов с луком репчатым)	100	1,10	6,00	5,50	80,00
33	Щи из свежей капусты с картофелем/со сметаной/с мясом (250/5/10)	265	5,34	8,42	7,90	135,00
12	Тефтели из говядины	100	11,88	14,04	11,99	221,00
37	Соус красный основной	30	0,34	0,59	2,66	16,00
24	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,01	10,37	45,14	310,80
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	23,89	100,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,08	20,05	104,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
Итого		955	34,58	39,80	130,57	1026,80
Полдник						
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Сушки, бублики, баранки	50	5,35	0,60	35,60	169,50
70	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого		350	6,35	1,00	78,40	352,50
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли 3,8 гр.						
Всего			65,40	63,56	269,59	1934,95
Суточная потребность (75% от норматива)			67,50	69,00	287,25	2040,00
Процент удовлетворения суточной потребности			96,89	92,12	93,85	94,85
Седьмой день						
Завтрак						
9	Каша вязкая молочная жидкая	250	7,16	8,93	50,81	311,25
59	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	75,00
70	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,09	24,06	124,80
20	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,39	91,00
Итого		620	13,86	19,22	102,16	649,05
Обед						
61	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,77	130,00
60	Суп картофельный с бобовыми (фасолью/с мясом (250/10)	260	8,10	7,26	21,00	177,00
58	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	100	15,17	10,19	13,27	203,00
45	Капуста тушеная	200	7,40	7,20	7,80	126,00
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,08	20,05	104,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
Итого		940	38,14	36,13	105,13	897,00

Подник						
46	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	100	5,38	7,00	58,30	318,00
70	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого		400	11,6	12,4	77,7	473,0
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли 3,8 гр.						
Всего			63,58	67,75	284,99	2019,05
Суточная потребность (75% от норматива)			67,50	69,00	287,25	2040,00
Процент удовлетворения суточной потребности			94,19	98,19	99,21	98,97
Восьмой день						
Завтрак						
12	Тефтели из говядины	100	11,88	14,04	11,99	221,00
37	Соус красный основной	30	0,34	0,59	2,66	16,00
11	Макаронные изделия отварные	180	6,79	8,10	34,85	173,88
36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,09	24,06	124,80
Итого		570	27,57	26,02	100,30	686,48
Обед						
23/65	Салат витаминный (салат из моркови с зеленым горошком)	100	1,10	10,10	10,60	138,00
28	Рассольник ленинградский/со сметаной/с мясом (250/5/10)	265	5,69	8,48	20,03	190,00
42	Рыба, запеченная в сметанном соусе	150	16,25	18,34	5,85	255,00
7	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,12
62	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	18,89	79,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,08	20,05	104,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
Итого		975	32,41	43,58	111,14	985,12
Подник						
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
49	Булочка с повидлом обсыпная	50	2,50	5,65	23,90	156,50
70	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого		350	3,5	6,1	66,7	339,5
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли 3,8 гр.						
Всего			63,48	75,65	278,14	2011,10
Суточная потребность (75% от норматива)			67,50	69,00	287,25	2040,00
Процент удовлетворения суточной потребности			94,04	109,64	96,83	98,58
Девятый день						
Завтрак						
14	Котлеты рубленные из птицы	80	12,54	10,01	9,52	196,00
21	Картофель отварной	200	4,37	11,27	29,21	234,40
70	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,09	24,06	124,80
30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	64,00
Итого		690	22,37	21,98	92,74	689,70
Обед						
56/67	Салат из свежих огурцов (салат из морской капусты)	100	0,80	6,00	3,40	71,00
5	Суп картофельный с бобовыми /с мясом (250/10)	260	8,45	7,18	21,24	177,00
8	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,30	13,80	2,40	194,00
34	Рис припущенный с овощами	180	4,12	8,14	28,14	224,40
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00

ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,08	20,05	104,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
Итого		920	34,74	35,50	121,67	966,40
Полдник						
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	100	5,38	7,00	58,30	318,00
70	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого		400	6,5	7,7	90,9	462,0
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли 3,8 гр.						
Всего			63,59	65,18	305,31	2118,10
Суточная потребность (75% от норматива)			67,50	69,00	287,25	2040,00
Процент удовлетворения суточной потребности			70,43	94,46	106,29	103,83
Десятый день.						
Завтрак						
9	Каша вязкая молочная жидкая	250	7,16	8,93	50,81	311,25
15	Сыр (порции)	20	5,00	6,33	0,00	77,33
70	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,09	24,06	124,80
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80
Итого		630	20,94	18,43	113,01	712,18
Обед						
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
33	Щи из свежей капусты с картофелем/со сметаной/с мясом (250/5/10)	265	5,34	8,42	7,90	135,00
39	Курица в соусе с томатом	120	13,60	13,50	4,10	192,00
11	Макаронные изделия отварные	180	6,79	8,10	34,85	173,88
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	23,89	100,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,08	20,05	104,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
Итого		945	33,54	39,30	111,93	883,88
Полдник						
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00
26	Пирожок печеный из дрожжевого теста с картофелем	75	5,13	5,04	27,41	188,75
70	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого		375	5,5	5,4	52,3	297,8
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли 3,8 гр.						
Всего			60,01	63,17	277,19	1893,81
Суточная потребность (75% от норматива)			67,50	69,00	287,25	2040,00
Процент удовлетворения суточной потребности			88,90	91,55	96,50	92,83
Одиннадцатый день						
Завтрак						
44	Печень, тушенная в соусе	120	19,56	8,04	2,28	159,60
7	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,12
36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
ГП	Сухари, бублики, баранки	50	5,35	0,60	35,60	169,50
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,09	24,06	124,80
Итого		610	37,21	18,05	110,96	763,82
Обед						
4	Овощи натуральные свежие (или соленные)	100	0,80	0,10	1,70	13,00
55	Суп картофельный с макаронными изделиями/ с мясом (250/10)	260	6,17	4,79	22,44	150,00

58	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	100	15,17	10,19	13,27	203,00
24	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,01	10,37	45,14	310,80
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,08	20,05	104,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
Итого		920	38,32	26,13	138,84	937,80
Подник						
68	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	100	5,38	7,00	58,30	318,00
70	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00
Итого		400	12,58	12,50	87,3	520,00
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли 3,8 гр.						
Всего			88,21	56,68	337,10	2221,62
Суточная потребность (75% от норматива)			67,50	69,00	287,25	2040,00
Процент удовлетворения суточной потребности			130,68	82,14	117,35	108,90
Двенадцатый день						
Завтрак						
31	Запеканка морковная с творогом с молоком сгущенным	220	19,99	14,16	39,62	381
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,09	24,06	124,80
70	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого		580	25,91	14,65	88,52	614,80
Обед						
54	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,90	8,90	9,50	138,00
43	Суп с рыбными консервами (250)	250	9,24	7,24	16,00	166,25
50	Плов из отварной говядины	200	19,52	18,29	42,94	280,52
10	Кисель из яблок	200	0,12	0,00	30,12	121,00
ГП	Шоколад, конфеты, мармелад, зефир, пастила	30	0,90	10,20	17,30	165,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,08	20,05	104,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
Итого		860	40,15	45,01	149,35	1034,77
Подник						
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	23,89	100,00
ГП	Сушки, бублики, баранки	50	5,35	0,60	35,60	169,50
70	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00
Итого		350	7,29	1,10	80,49	365,50
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли 3,8 гр.						
Всего			72,63	60,76	318,36	2015,07
Суточная потребность (75% от норматива)			67,50	69,00	287,25	2040,00
Процент удовлетворения суточной потребности			107,60	88,06	110,83	98,78
Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 11-18 лет						
		Пищевые вещества (г)			Эн/к (ккал)	
		Б	Ж	У		
Итого за 12 дней		844,68	812,02	3514,49	24672,19	
Итого за 1 дней		70,39	67,67	292,87	2056,02	
Соотношение Б:Ж:У		1,00	0,96	4,16		
Суточная потребность (75% от норматива)		67,50	69,00	287,25	2040,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		104,28	98,07	101,96	100,79	
Примечание: ГП - готовый продукт.						