



Согласовано:
Директор ФНЦО «УТ»

21.03.2021 г.



Согласовано:
Директор МБОУ «БСШ №5»

2021 г.

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 6 до 10 лет включительно)

№ ТК	Наименование блюд	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал
Первый день						
Завтрак						
9	Каша вязкая молочная жидкая	200	5,73	7,14	40,65	249
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	40	3,20	0,06	16,04	83,20
Итого		550	13,19	19,00	93,33	605,00
Обед						
47/65	Салат из свежих помидоров и огурцов (салат из моркови с зеленым горошком)	60	0,66	3,66	2,82	46,80
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)	150	8,34	8,64	37,61	259,00
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00
Итого		820	32,11	30,80	108,92	834,20
Полдник						
46	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	60	3,23	4,20	35,03	190,80
70	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого		360	9,4	9,6	54,4	345,8
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли 2,3 гр.						
Всего			54,73	59,40	256,68	1785,00
Суточная потребность (75% от норматива)			57,75	59,25	251,25	1762,50
Процент удовлетворения суточной потребности			94,77	100,25	102,16	101,28
Второй день						
Завтрак						
58	Котлеты, биточки, шницелы (из говядины)	90	13,65	9,17	11,94	182,70
15	Соус сметанный с томатом	30	1,03	6,38	1,90	69,09
24	Каша рассыпчатая (перловая)	150	6,17	7,17	44,06	264,00
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20
Итого		510	24,05	22,78	88,98	660,99
Обед						
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40
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
24	Макаронные изделия отварные	150	5,66	6,75	29,04	144,90
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	23,89	100,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00

Итого		820	35,02	26,70	100,78	728,70
Полдник						
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	4,6	7,8	70,9	376,0
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли 2,3 гр.						
Всего			63,62	57,28	260,61	1765,69
Суточная потребность (75% от норматива)			57,75	59,25	251,25	1762,50
Процент удовлетворения суточной потребности			110,16	96,68	103,73	100,18
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	40	3,20	0,06	16,04	83,20
Итого		540	26,70	21,43	97,12	562,52
Обед						
54	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,94	5,34	5,70	82,80
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	150	3,12	5,10	18,57	132,60
62	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	18,89	79,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00
Итого		845	28,89	33,23	87,62	778,80
Полдник						
68	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	60	3,23	4,20	35,03	190,80
70	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого		360	9,4	9,6	52,8	343,8
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли 2,3 гр.						
Всего			65,02	64,26	237,57	1685,12
Суточная потребность (75% от норматива)			57,75	59,25	251,25	1762,50
Процент удовлетворения суточной потребности			112,59	108,46	94,56	95,61
Четвертый день.						
Завтрак						
51	Каша "Дружба"	200	5,21	7,16	27,84	193,84
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	40	3,20	0,06	16,04	83,20
Итого		615	17,09	16,50	94,35	598,92
Обед						
32	Сельдь с луком	60	7,79	9,83	0,82	123,00
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	30	2,40	0,45	11,37	62,40
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00
Итого		782	40,10	45,22	75,60	884,69
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 2,3 гр.						
Всего			62,81	66,01	244,07	1860,37
Суточная потребность (75% от норматива)			57,75	59,25	251,25	1762,50
Процент удовлетворения суточной потребности			108,76	111,41	97,14	105,55
Пятый день						
Завтрак						
42	Рыба, запеченная в сметанном соусе	150	16,25	18,34	5,85	255,00
34	Рис припущенный с овощами	150	3,43	6,78	23,45	187,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20
36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
Итого		540	26,64	28,38	72,08	676,00
Обед						
61	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,06	78,00
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	150	5,55	5,40	5,85	94,50
10	Кисель из яблок	200	0,12	0,00	30,12	121,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00
Итого		820	40,31	33,42	81,28	816,90
Полдник						
68	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	60	3,23	4,20	35,03	190,80
70	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого		360	9,43	9,60	52,83	343,80
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли 2,3 гр.						
Всего			76,38	71,40	206,19	1836,70
Суточная потребность (75% от норматива)			57,75	59,25	251,25	1762,50
Процент удовлетворения суточной потребности			132,26	120,51	82,07	104,21
Шестой день						
Завтрак						
18	Омлет натуральный	130	5,6	8,7	1,5	106
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	40	3,20	0,06	16,04	83,20
Итого		535	20,07	18,38	51,85	461,05
Обед						
52/66	Салат из свежих помидоров со сладким перцем (салат из соленых огурцов с луком репчатым)	60	0,66	3,60	3,30	48,00
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)	150	8,34	8,64	37,61	259,00
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	23,89	100,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00
Итого		855	30,38	35,94	107,68	881,40
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 2,3 гр.						
Всего			56,80	55,32	237,93	1694,95
Суточная потребность (75% от норматива)			57,75	59,25	251,25	1762,50

Процент удовлетворения суточной потребности			98,35	93,37	94,70	96,17
Сельмой день.						
Завтрак						
9	Каша вязкая молочная жидкая	200	5,73	7,14	40,65	249
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	40	3,20	0,06	16,04	83,20
20	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,39	91,00
Итого		550	10,83	17,40	83,98	545,20
Обед						
61	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,06	78,00
60	Суп картофельный бобовыми (фасолью/с мясом (250/10)	260	8,10	7,26	21,00	177,00
58	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	90	13,65	9,17	11,94	182,70
45	Капуста тушеная	150	5,55	5,40	5,85	94,50
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00
Итого		810	32,16	29,26	85,98	731,60
Подник						
46	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	60	3,23	4,20	35,03	190,80
70	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого		360	9,4	9,6	54,4	345,8
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли 2,3 гр.						
Всего			53,202	64,127	271,255	1875,86
Суточная потребность (75% от норматива)			57,75	59,25	251,25	1762,50
Процент удовлетворения суточной потребности			90,77	94,95	89,31	92,06
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	150	5,66	6,75	29,04	144,90
36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20
Итого		520	24,84	24,64	86,47	615,90
Обед						
23/65	Салат витаминный (салат из моркови с зеленым горошком)	60	0,66	6,06	6,36	82,80
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	150	3,12	5,10	18,57	132,60
62	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	18,89	79,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00
Итого		875	29,26	38,79	90,03	841,80
Подник						
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
49	Булочка с повидлом обсыпанная	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 2,3 гр.						
Всего			57,60	69,48	243,20	1797,20
Суточная потребность (75% от норматива)			57,75	59,25	251,25	1762,50
Процент удовлетворения суточной потребности			99,74	117,27	96,80	101,97
Девятый день.						
Завтрак						
14	Котлеты рубленные из птицы	80	12,54	10,01	9,52	196,00

21	Картофель отварной	150	3,28	8,45	21,91	175,80
70	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20
30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	64,00
Итого		620	19,68	19,13	77,42	589,50
Обед						
56/67	Салат из свежих огурцов (салат из морской капусты)	60	0,48	3,60	2,04	42,60
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	150	3,43	6,78	23,45	187,00
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00
Итого		820	31,64	32,01	102,46	839,00
Полдник						
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	60	3,23	4,20	35,03	190,80
70	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого		360	4,3	4,9	67,6	334,8
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли 2,3 гр.						
Всего			55,65	56,04	247,51	1763,30
Суточная потребность (75% от норматива)			57,75	59,25	251,25	1762,50
Процент удовлетворения суточной потребности			96,36	94,58	98,51	100,05
Десятый день.						
Завтрак						
9	Каша вязкая молочная жидкая	200	5,73	7,14	40,65	249
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	40	3,20	0,06	16,04	83,20
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80
Итого		560	17,91	16,61	94,83	608,33
Обед						
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40
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	150	5,66	6,75	29,04	144,90
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	23,89	100,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00
Итого		845	29,56	34,66	89,88	745,70
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 2,3 гр.						
Всего			53,00	56,71	236,96	1651,78
Суточная потребность (75% от норматива)			57,75	59,25	251,25	1762,50
Процент удовлетворения суточной потребности			91,77	95,71	94,31	93,72
Одиннадцатый день.						
Завтрак						
44	Печень, тушенная в соусе	120	19,56	8,04	2,28	159,60
7	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60
36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
ГП	Сушки, бублики, баранки	50	5,35	0,60	35,60	169,50
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20

Итого		560	34,99	17,00	99,23	695,70
Обед						
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	60	0,48	0,06	1,02	7,80
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)	90	13,65	9,17	11,94	182,70
24	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,34	8,64	37,61	259,00
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00
Итого		810	32,72	23,61	116,14	798,90
Полдник						
68	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	60	3,23	4,20	35,03	190,80
70	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого		360	9,43	9,60	52,83	343,80
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли 2,3 гр.						
Всего			77,14	50,21	268,20	1838,40
Суточная потребность (75% от норматива)			57,75	59,25	251,25	1762,50
Процент удовлетворения суточной потребности			133,58	84,74	106,75	104,31
Двенадцатый день						
Завтрак						
31	Запеканка морковная с творогом с молоком сгущенным	160	14,54	10,42	26,73	270,00
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20
70	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого		500	18,14	10,88	67,61	462,20
Обед						
54	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,94	5,34	5,70	82,80
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	30	2,40	0,45	11,37	62,40
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00
Итого		790	36,10	41,72	132,39	917,97
Полдник						
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 2,3 гр.						
Всего			61,53	53,70	280,49	1745,67
Суточная потребность (75% от норматива)			57,75	59,25	251,25	1762,50
Процент удовлетворения суточной потребности			106,55	90,63	111,64	99,05
Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 6-10 лет						
		Пищевые вещества (г)			Эн/к (ккал)	
		Б	Ж	У		
Итого за 12 дней		737,80	716,17	2955,00	21095,78	
Итого за 1 дней		61,48	59,68	246,25	1757,98	
Соотношение Б:Ж:У		1,00	0,97	4,01		
Суточная потребность (75% от норматива)		57,75	59,25	251,25	1762,50	
Процент удовлетворения суточной потребности		106,46	100,73	98,01	99,74	
Примечание: ГП - готовый продукт.						
* в технологических картах указано наименование сборника рецептов блюд и кулинарных изделий и номер рецептуры согласно сборнику.						
		дни	завтрак	обед	полдник	
			25	35	15	

		1	25,74	35,50	14,71
		2	28,13	31,01	16,00
		3	23,94	33,14	14,63
		4	25,49	37,65	16,03
		5	28,77	34,76	14,63
		6	19,62	37,51	15,00
		итого	151,68	209,56	91,01
		ср.зн.	25,3	34,9	15,2
		7	23,20	31,13	14,71
		8	26,21	35,82	14,45
		9	25,09	35,70	14,25
		10	25,89	31,73	12,67
		11	29,60	34,00	16,71
		12	19,67	39,06	15,55
		итого	149,65	207,45	88,35
		ср.зн.	24,9	34,6	14,7