

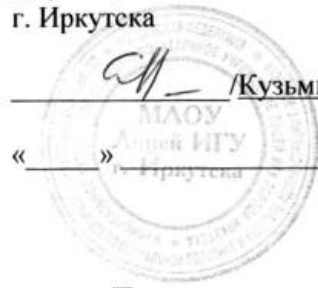
СОГЛАСОВАНО
И.о. директора МБОУ СОШ №77
г. Иркутск



Д. Шишкова М.О./

2023 г

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ Лицей ИГУ
г. Иркутск



/Кузьмина Е.Ю./

« » 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
ИП Корнева Т. А.
г. Иркутск



/Корнева Т.А./

2023 г.

**Примерное цикличное меню
для учащихся МАОУ г. Иркутск Лицей ИГУ, МБОУ г. Иркутск СОШ №77
на 1 полугодие 2023-2024 учебного года
возрастная категория 11-18 лет**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

№ раскладки	Наименование блюда	Выход	Цена	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
	Завтрак													
302 таб.4*	Каша молочная рисовая с маслом	1\200\10	18,00	228,9	3,15	8,4	33,18	0,06	1,32	0,06	129,78	128,4	29,44	0,42
11*	Сыр твердый	1\30	34,51	77,85	6,9	5,2	0,81	0	0	0	3,6	75	81	0,99
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	3,00	38,76	4,7	0	0,06	4,8	0,42	152	84,7	0	0	0,00
685*	Чай с/с с молоком	1\200	8,00	102	3,08	0,96	1,36	0,064	0	0	10,4	34	13,66	0,64
	фрукт	1\50	21,9	190	4,9	5	32,5	0,06	5,12	0,06	34	114,8	10,9	0,11
Итого:			85,41	739,51	24,33	19,56	92,45	4,984	6,86	152,12	262,48	352,2	135	2,16
	Обед													
110*	Борщ из свежей капусты	1\200	15,20	49	0,54	2,58	6	0,008	5,56	0	14,52	15,82	8,54	0,38
499*	Гуляш из куриных грудок	1\70	48,40	151,6	2	5,2	13,1	0,05	1,2	0,03	42,89	55,5	22,33	1,20
512	Рис отварной	1\150	10,00	222,225	17,11	4,2	29	0,02	12,84	0	58,05	218,75	68,2	2,49
685*	Чай с сахаром	1\200	3,00	58	0,2	0	15	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	3,00	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	фрукт	1\50	27,90	102	1,6	0	24,54							
Итого:			107,50	650,625	23,73	12,25	102,55	0,123	19,7	0,06	128,71	349,51	124,67	5,29
			192,91	1390,135	48,06	31,81	195	5,107	26,56	152,18	391,19	701,71	259,67	7,45

*Сборник рецептов блюд для школ, Москва-2004 г.

**Сборник рецептов блюд для школ, Москва-2003 г.

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: Осень-зима

№ раскладки	Наименование блюда	Выход		Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
	Завтрак													
487*	Бедро куриное отварное	1\70	45,30	220	22,51	14,5	0	0,03	0	21,33	28,5	152,53	21,33	1,92
516*	Макароньы отварные	1 \150	7,20	211,5	5,48	4,98	42,35	0,01	0	0,03	41	60,06	11,59	0,99
683 *	Чай с/с	1\200	3,00	76,4	0	0	19,73	0	0,105	0	4,56	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	3,00	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Салат из св овощей	1\100	26,50	1,09	0,2	0,069								
Итого:			85	644,79	32,55	27,499	95,15	0,308	3,765	37,45	189,89	564,32	138,99	116,85
	Обед													
139*	Суп картофельный с бобовыми	1\200	15,40	164	5,07	5,35	23,9	0,23	1,525	0,02	43,84	109,42	40,3	2,02
150***	Котлета боровичок с соусом основным	1\70	48,40	212,42	13,12	13,38	9,86	0,08	20,03	29	60	1	44,1	1,63
510*	Каша перловая	1 \150	10,70									177,1		
683*	Чай с/с	1\200	3,00	187	4,6	4,18	32,7	0,05	0	20	20,5	159,9	19,6	0,92
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	3,00	138,6	0,45	0,1	33,9	0,01	12,9	0	23,5	111,5	6,5	0,24
	Салат из св овощей	1\100	26,50	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	511,2	21,2	0,36
Итого:			107,0	814,23	26,48	25,869	119,77	0,423	53,675	49,05	181,64	910,72	139	5,47
Итого за 2 приёма:			192	1459,02	59,03	53,368	214,92	0,731	57,44	86,5	371,53	1475,04	277,99	122,32

*Сборник рецептур блюд для школ, Москва-2004г.

***Сборник рецептур блюд для ДОУ, Пермь-2001 г.

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: Осень-зима

№ раскладки	Наименование блюда	Выход		Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
	Завтрак													
462* *	Котлета "Любимая" говяжья	1\57	43,20	75,5	7	6,7	7	0,07	1,7	0,03	14,2	74,9	11,9	0,7
520*	Гречка отварная	1\150	14,70	163,5	3,15	6,75	21,9	0,15	5,6	0,03	40	84	30	1
683	Чай с/с	1\200	3,00	130	2,02	3,93	25,95	0,05	2,7	0	0,1	0,2	0,08	0
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	3,00	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Сок в т\п	1\200	22,05	54	0,7	15,58	107,66							
Итого:			85,95	569	15,83	33,23	196,63	0,415	16,46	0,19	120,1	239,2	81,68	2,25
	Обед													
135*	Суп из овощей	1\200	14,10	119,6	2,48	6,4	12,72	0,08	2,126	0,03	30,12	55,1	21,95	0,8
499*	Котлета куриная	1\70	53,10	296	25	42,96	16,43	0,12	0	0,08	30,55	230,24	33,15	2,43
510*	Каша пшенная	1\150	13,20	250,5	6,6	7,5	38,4	0,11	0	0,2	29,7	102,1	35,4	1,15
683*	Чай с/с	1\200	3,00	126	1,2	0	31,6	0,02	1	0	40,2	36,5	26,25	0,83
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	3,00	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Сок в т\п	1\200	21,05	54	0,7	15,58	107,66							
Итого:			107,45	917,4	38,41	72,71	222,48	0,385	5,626	0,34	140,57	481,64	142,95	5,8
Итого за 2 приёма:			193,4	1486,	54,24	105,94	419,11	0,8	22,086	0,53	260,67	720,84	224,63	8,05

*Сборник рецептов блюд для школ, Москва-2004г.

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: Осень-зима

№ раскладки	Наименование блюда	Выход		Ккал	Б	Ж	У	Вl	С	А	Са	Р	Мд	Fe
	Завтрак													
377* *	Котлета куриная	1\60	44,50	210,15	22,23	7,23	2,41	0,09	0,53	55,65	75,45	178,80	22,35	1,02
512*	Рис припущенный	1\150	11,90	228,00	3,75	6,15	38,55	0,03	0,00	0,03	4,83	79,74	26,27	0,53
685*	Чай с сахаром	1\200	3,00	138,60	0,45	0,10	33,90	0,01	12,90	0,00	23,50	11,50	6,50	0,24
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	3,00	67,80	2,28	0,27	14,91	0,05	0,00	0,03	8,00	51,20	21,20	0,36
	Салат из отв свеклы со	1\100	22,6	94,00	3,96	5,10	43,44	0,08	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,85
Итого:			85,00	920,55	35,69	21,91	169,65	0,27	37,90	55,71	151,48	342,48	86,32	3,39
	Обед													
124*	Щи из свежей капусты с	1\200	20,20	120,60	2,68	7,20	10,62	0,08	2,05	0,03	42,44	49,97	21,12	0,76
451*	Котлета "Цыпа" куриная	1\75	45,90	195,75	11,93	10,80	12,00	0,12	3,00	0,06	24,19	127,38	20,39	1,34
510 *	Каша гречневая	1\150	16,10	186,00	5,80	5,20	28,40	0,03	0,00	0,03	17,24	207,47	18,37	1,67
			17,80											
639*	Компот из сухофруктов	1\200		104,00	0,00	0,00	9,98	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	3,00	67,80	2,28	0,27	14,91	0,05	0,00	0,03	8,00	51,20	21,20	0,36
Итого:			107,00	867,15	25,89	27,27	113,11	0,29	11,45	0,15	94,07	442,52	86,08	4,39
Итого за 2 приёма:			192	1787,7	61,58	49,18	282,76	0,56	49,35	55,86	245,55	785	172,4	7,78

*Сборник рецептов блюд для школ, Москва-2004г.

**Сборник рецептов блюд для школ, Москва-2003г.

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: Осень-зима

№ раскладки	Наименований блюда	Выход		Ккал	Б	Ж	У	Вl	С	А	Са	Р	Мд	Fe
	Завтрак													
534*	Макаронные изд. с сыром	1\150\30	46,3	115,5	3,56	4,53	15,09	0,06	25,5	0,03	93,11	63,32	31,97	1,26
ТТК	Компот	1\200	10,00	98,89	0,41	0,09	20,87	0	0,37	0	3,74	2,75	20	0,18
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	3,00	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	фрукт	1\50	26,40	102	1,6	0	24,56							
Итого:			85,7	639,09	15,98	20,07	96,98	0,255	34,07	0,15	166	250,42	111,88	2,65
	Обед													
132*	Рассольник «Ленинградский»	1\200	14,20	156,85	2,38	5,38	20,82	0,11	1,726	0,03	25,95	78,5	26,97	1,02
476*	Котлета «Нежная»	1\70	51,50	295	14,8	10,9	34	0,1	29,7	23,3	30,3	178	49,3	2,3
512	Рис отварной	1/150	7,00											
683	Чай с/с	1\200	3,00	76,4	0	0	19,73	0	0,105	0	4,56	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	3,00	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	фрукт	1\50	28,30	102	1,6	0	24,56							
Итого:			107,0	698,05	21,06	16,55	114,02	0,255	31,531	23,36	68,81	307,7	97,47	4,38
Итого за 2 приёма:			192,7	1337,14	37,04	36,62	211	0,51	65,601	23,51	234,81	558,12	209,35	7,03

*Сборник рецептов блюд для школ, Москва-2004г.

**Сборник рецептов блюд для школ, Москва-2003г.

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: Осень-зима

№ раскладки	Наименований блюда	Выход		Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
	Каша овсяная	1\200\10	20,10	251,68	21,96	5,38	28,83	0,06	0,66	0,06	142,66	200,35	25,89	1,19
	Бутерброд с маслом слив	1/30/10	16,0	77,85	6,9	5,2	0,81	0	0	0	3,6	75	81	0,99
	Чай с/с	1\200	3,50	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Йогурт в индив упаковке	1 шт	45,5	24,76	0	0,01	1,57	0	0	0	0,1	0,4	0,4	0,01
Итого:			85,1	396,33	25,34	5,66	207,7	0,105	0,71	0,09	155,66	260,2	51,89	2,38
	Обед													
138*	Суп картофельный с крупой с сайрой	1\200	12,70	103,5	5,93	3,32	14,52	0,17	2,43	0,03	28,59	141,55	40,3	1,37
413*	Ежик мясной	1\50	43,30	218,8	8,8	18,21	4,6	0,06	0	0	9,7	121,3	20,8	0,5
516*	Гречка отварная	1\150	17,20	211,5	5,48	4,98	42,35	0,01	0	0,03	41	60,06	11,59	0,99
683	Чай с/с	1\200	3,00	130	2,02	3,93	25,95	0,05	2,7	0	0,1	0,2	0,08	0
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	3,00	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	фрукт	1\80	28,50	51	0,9	0	162,32							
того:			107,7	848,56	26,03	35,73	269,31	0,361	8,73	0,09	105,64	397,21	107,92	3,39
Итого за 2 приёма:			192,8	1244,89	51,37	41,39	477,01	0,466	9,44	0,18	261,3	657,41	159,81	5,77

*Сборник рецептов блюд для ДООУ, Пермь-2001 г.

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: Осень-зима

№ раскладки	Наименование блюда	Выход		Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
	Завтрак													
388'	Минтай тушеный	1\70	42,20	224	0,5	10	17,3	1,4	1,4	0,04	70	188,22	33,88	1,7
520*	Рис отварной	1\150	13,30	163,5	3,15	6,75	21,9	0,15	5,6	0,03	40	84	30	1
686*	Чай с сахаром, лимоном	1\200\15\	4,00	60	0,3	0	15,2	0	1,45	0	8,05	0	0	0,9
	хлеб	1/30	3,00	102	3,08	0,96	1,36	0,064	0	0	10,4	34	13,66	0,64
	Салат из св овощей	1\80	21,70	102	1,6	0	24,56							
Итого:			85,2	655	8,78	17,71	81,08	1,624	10,95	0,07	130,45	312,72	82,54	4,47
	Обед													
			16,30											
140*	Суп картофельный с вермишелью и курицей	1\200		180,8	8,5	6,7	21	0,22	1,65	10,02	27,92	106,35	31,72	1,39
451*	Котлета "Любимая" говяжья	1\70	55,60	195,75	11,925	10,8	12	0,12	3	0,06	24,19	127,38	20,385	1,34
510*	Каша гречневая	1\150	8,20	250,5	6,6	7,5	38,4	0,11	0	0,2	29,7	102,1	35,4	1,15
683	Чай с/с	1\200	3,00	58	0,2	0	15	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	2,00	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Салат из св овощей	1\80	21,00	102	1,6	0	24,56							
Итого:			107,1	920,85	32,305	29,07	132,37	0,505	11,15	10,31	97,06	401,77	118,105	5,33
Итого за 2 приёма:			192,3	1575,85	41,085	46,78	213,45	2,129	22,1	10,38	227,51	714,49	200,645	9,8

*Сборник рецептов блюд для школ, Москва-2004г.

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: Осень-зима

№ раскладки	Наименование блюда	Выход		Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
	Завтрак													
437*	Гуляш куриный	1\70	46,20	147	16,15	7,02	4,79	0,1	3,12	0,02	16,93	178,85	25,65	8,85
510*	Рис припущен.	1\150	13,70	186	5,8	5,2	28,4	0,03	0	0,03	17,24	207,47	18,37	1,67
631*	Напиток из ягод	1\200	6,70	97,6	0,16	0,16	23,88	0	0,37	0	3,74	2,75	20	0,18
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	3,00	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Кондитерское изд.	1\30	15,45	127,5	2	0	30,7							
Итого:			85,05	694,3	26,96	17,69	107,87	0,185	28,86	0,09	47,51	443,67	89,22	11,66
	Обед													
136*	Суп картофельный со сладким перцем	1\200	18,90	93,5	1,65	5,59	9,14	0,05	9,32	35	21	52,7	22,92	1,02
492*	Плов из куриных грудок	1\150\50	58,90	330	15,2	13	36,2	0,054	3,5	0,028	46,19	180,3	15,4	2,29
686*	Чай с лимоном и сахаром	1\200	6,00	60	0,3	0	15,2	0	1,45	0	8,05	0	0	0,9
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	3,00	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Кондитерское изд.	1\30	20,45											
Итого:			107,25	722,12	22,19	21,38	110,65	0,157	33,49	35,058	109,04	285,7	66,82	4,87
Итого за 2 приёма:			192,3	1416,42	49,15	39,07	218,52	0,342	62,35	35,148	156,55	729,37	156,04	16,53

*Сборник рецептур блюд для школ, Москва-2004г.

***Сборник рецептур блюд Для ДООУ, Пермь-2001 г.

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: Осень-зима

№ раскладки	Наименование блюда	Выход		Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
	Завтрак													
725*	Вареники с картофелем и маслом сливочным	1\150\10	49,00	151,6	19,82	5,08	36,45	1,21	0	53	73	127,7	31,9	0,63
683	Чай с/с	1\200	3,00	76,4	0,18	0	3,92	0,12	6	0	0,24	0,46	0,18	0
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	3,00	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36	
	фрукт	1\50	30,00	102	1,6	0	24,56							
Итого:			85	656,3	26,58	6,25	122,74	1,395	6	53,27	93,14	179,86	57,48	1,69
	Обед													
116*	Борщ из свежей капусты с фасолью	1\200	14,40	151,6	2	5,2	13,1	0,05	1,2	0,03	42,89	55,5	22,33	1,2
413*	Гуляш	1\50	44,70	182,4	7,38	15,18	3,84	0,05	0	0	8,15	101,15	17,36	0,45
510*	Каша перловая	1\150	15,60	187	4,6	4,18	32,7	0,05	0	20	20,5	159,9	19,6	0,92
ТГК	Чай с/с	1\200	3,00	76,4	0	0	19,73	0	0,105	0	4,56	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	3,90	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	фрукт	1\50	26,30	102	1,6	0	24,56							
Итого:			107,9	772,2	18,03	24,83	108,99	0,202	1,555	20,075	89,85	378,25	83,99	3,78
Итого за 2 приёма:			192,9	1428,5	44,61	31,08	231,73	1,597	7,555	73,345	182,99	558,11	141,47	5,47

*Сборник рецептур блюд для школ, Москва-2004г\

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: Осень-зима

№ раскладки	Наименование блюда	Выход		Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
	Завтрак													
302 таб.4*	Каша молочная манная с маслом сливочным	1\200\10	18,10	207	1,5	4	15,8	0,04	0,66	0,03	66,68	59,51	9,95	0,21
	Бутерброд с сыром	1\30\30	36,50	77,85	6,9	5,2	0,81	0	0	0	3,6	75	81	0,99
685*	Чай с/с	1\200	3,50	1,09	0,2	0	0,07	0	0,05	0	4,954	8,25	4,4	0,82
	Сок	1\200	27,10	54	0,7	15,58	107,66							
Итого:			85,2	734,19	10,74	29,65	211,74	0,265	8,19	13,46	163,334	189,06	75,61	2,86
	Обед													
139*	Суп картофельный с бобовыми	1\200	13,10	53	1,1	2,9	4,7	0,03	5,4	0	13,5	31,48	7,2	0,44
451*	Котлета "Цыпа" куриная	1\70	50,80	164	5,07	5,35	23,9	0,23	1,525	0,02	43,84	109,42	40,3	2,02
520*	Макаронные отварные	1\150	15,10	195,75	11,93	10,8	12	0,12	3	0,06	24,19	127,38	20,39	1,34
631*	Чай с/с	1\200	3,00	163,5	3,15	6,75	21,9	0,15	5,6	0,03	40	84	30	1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	3,00	97,6	0,16	0,16	23,88	0	0,37	0	3,74	2,75	20	0,18
	Сок	1\200	22,10	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
139*	Суп картофельный с бобовыми	1\200	13,10	54	0,7	15,58	107,66							
Итого:			107,1	795,65	24,39	41,81	208,95	0,575	15,895	0,14	133,27	406,23	139,09	5,34
Итого за 2 приёма:			192,3	1529,84	35,13	71,46	420,69	0,84	24,085	13,6	296,604	595,29	214,7	8,2

*Сборник рецептов блюд для школ, Москва-2004г.

День: понедельник

Неделя: третья

Сезон: Осень-зима

№ раскладки	Наименование блюда	Выход		Ккал	Б	Ж	У	Вl	С	А	Са	Р	Мд	Fe
	Завтрак													
340*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1\105\5	49,20	241,95	10,57	21,1	2,05	0,059	0,19	0,26	83,39	3,9	2,08	2,04
			4,20											
446**	Подгарнировка – кукуруза консервированная	1\40		46	1,07	1,6	5,4	0,01	2,3	0,01	2,6	24,5	0,01	0,19
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	3,00	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
			8,00											
ГТК	Напиток растворимый из цикория на молоке	1\200		61	1,36	1,61	10,64	0,01	0,19	0	58,3	41,61	6,46	0,03
	Сок в т\п	1\200	22,00	5	0,7	15,58	107,66							
Итого:			86,4	490,75	16,58	40,16	157,61	0,214	8,38	0,39	203,29	146,71	46,1	2,79
	Обед													
			17,40											
124*	Щи из свежей капусты с картофелем	1\200		120,6	2,68	7,2	10,62	0,08	2,05	0,03	42,44	49,97	21,12	0,76
	Рис отварной	1/150	18,90	166,5	2,9	5,9	24,9	0,05	2,62	0,07	84,4	79,74	27,7	0,75
499*	Гуляш из куриных грудок	1/70	52,00	151,6	2	5,2	13,1	0,05	1,2	0,03	42,89	55,5	22,33	1,20
631*	Чай с сахаром	1\200	3,00	97,6	0,16	0,16	23,88	0	0,37	0	3,74	2,75	20	0,18
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	3,00	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Салат из св капусты с кр перцем	1\80	13,00	5	0,7	15,58	107,66							
Итого:			107,3	518,225	23,1	27,41	186,22	0,152	15,51	0,075	117,98	333,17	112,82	3,94
Итого за 2 приёма:			193,7	1008,97	39,68	67,57	343,83	0,366	23,89	0,465	321,27	479,88	158,92	6,73

*Сборник рецептур блюд для школа, Москва-2004г.

**Сборник рецептур блюд для школ, Москва-2003г.

День: вторник
 Неделя: третья
 Сезон: Осень-зима

№ раскладки	Наименований блюда	Выход		Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
	Завтрак													
499*	Ежик мясной	1\50	38,10	296	25	42,96	16,43	0,12	0	0,08	30,55	230,24	33,15	2,43
450**	Гречка отварная	1\150	10,70	166,5	2,9	5,9	24,9	0,05	2,62	0,07	84,4	79,74	27,7	0,75
ТТК	Чай с лимоном	1\200	5,30	16	0,18	0	3,92	0,12	6	0	0,24	0,46	0,18	0
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	3,00	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Салат из моркови с сыром	1\100	29,00	69	0,6	0	16,95	0,09	5,7	0,09	51	25,5	16,35	0,17
Итого:			86,1	794,05	35,59	51,51	111,86	0,425	14,32	0,27	174,19	387,14	98,58	3,71
	Обед													
135*	Суп из овощей	1/200	13,00	119,6	2,48	6,4	12,72	0,08	2,126	0,03	30,12	55,1	21,95	0,8
			48,30											
413*	Печень говяжья по-строгановски	1\50		182,4	7,38	15,18	3,84	0,05	10,75	0	8,15	101,15	17,36	0,45
516*	гречка отварная	1\150	10,80	187,5	3	12,4	7,2	0,09	3,56	0,03	52,17	71,03	33,33	107,68
	Чай с сахаром	1\200	3,00	5,6	6,38	9,38	0,08	1,37	0	253,2	11,5	6,5	1,22	0,24
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	3,00	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Салат из моркови с сыром	1\100	29,60	178,75	4,63	2,38	34,75							
Итого:			107,7	741,65	26,15	46,01	73,5	1,635	16,436	253,29	109,94	284,98	95,06	109,53
Итого за 2 приёма:			193,8	1535,7	61,74	97,52	185,36	2,06	30,756	253,56	284,13	672,12	193,64	113,24

*Сборник рецептур блюд для школ, Москва-2004г.

**Сборник рецептур блюд для школ, Москва-2003г.

День: среда
 Неделя: третья
 Сезон: Осень-зима

№ раскладки	Наименование блюда	Выход		Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	мд	Fe
	Завтрак													
358*	Сырники из творога	1\150	53,00	377	7,53	3,88	34,43	0,105	0,67	0,105	396,3	330,48	40,63	1,55
692*	Чай без сахара	1\200	2,0	1,09	0,2	0	0,07	0	0,05	0	4,9	8,25	4,4	0,82
	фрукт	1\100	31,10	102	1,6	0	24,56							
Итого:			86,1	518,49	9,33	3,88	68,66	0,105	1	0,105	403,6	342,33	45,03	2,57
	Обед													
138*	Суп картофельный с крупой с сайрой	1\200	14,90	103,5	5,93	3,32	14,52	0,17	2,43	0,03	28,59	141,55	40,3	1,37
499*	Котлета куриная "Цыпа"	1\70	53,80	296	25	42,96	16,43	0,12	0	0,08	30,55	230,24	33,15	2,43
510*	Каша гречневая	1 \150	9,20	250,5	6,6	7,5	38,4	0,11	0	0,2	29,7	102,1	35,4	1,15
638*	Чай с/с	1\200	3,0	126	1,2	0	31,6	0,02	1	0	40,2	36,5	26,25	0,83
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	3,00	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	фрукт	1/50	22,30	102	1,6	0	24,56							
Итого:			107,2	1009,8	43,71	57,85	146,12	0,475	9,83	0,34	139,04	568,09	161,3	6,37
Итого за 2 приёма:			193,3	1528,29	53,04	61,73	214,78	0,58	10,83	0,445	542,64	910,42	206,33	8,94

*Сборник рецептов блюд для школ, Москва-2004г.

День: четверг
 Неделя: третья
 Сезон: Осень-зима

№ раскладки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe	
	Завтрак													
516*	Макароны отварные с сыром	1\150\30	46,3	211,5	5,48	4,98	42,35	0,01	0	0,03	41	60,06	11,59	0,99
ГТК	Чай с/с	1\200	3,00	130	2,02	3,93	25,95	0,05	2,7	0	0,1	0,2	0,08	0
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	3,00	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Сок в т/п	1\200	25,60	54	0,7	15,58	107,66							
	Салат из св капусты	1\80	7,40	0	0	9,6	0	0,28	0	2,4	3,6	0	0,2	
Итого:			85,3	728,05	23,01	35,56	219,82	0,315	11,4	0,21	124,29	264,34	69,61	2,86
	Обед													
132*	Рассольник ленинградский со сметаной	1\200\10	16,30	156,85	2,38	5,38	20,82	0,11	1,726	0,03	25,95	78,5	26,97	1,02
377*	Минтай тушёный в соусе	1\70	38,20	210,15	22,23	7,23	2,41	0,09	0,525	55,65	75,45	178,8	22,35	1,02
516*	рис отварной	1\150	15,40	166,5	3	6,15	24,3	0,05	6,5	0,03	43,23	87,99	15	1,58
686*	Чай с сахаром	1\200	3,00	60	0,3	0	15,2	0	1,45	0	8,05	0	0	0,9
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	3,00	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Салат из св овощей	1\100	27,20	54	0,7	15,58	107,66							
Итого:			107,1	758,7	31,06	34,61	195,05	0,302	10,731	55,755	168,83	410,59	89,02	5,23
Итого за 2 приёма:			192,4	1486,75	54,07	70,17	414,87	0,617	22,131	55,965	293,12	674,93	158,63	8,09

*Сборник рецептов блюд для Школ, Москва-2004г.

**Сборник рецептов блюд для школ, Москва-2003г.

День: пятница
Неделя: третья
Сезон: Осень-зима

№ раскладки	Наименование блюда	Выход		Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
	Завтрак													
448*	Котлета Нежная	1\70	45,30	222,6	10,925	19,77	0	0,04	0	0,014	6,98	93,64	14,98	0,68
510*	Каша гречневая	1\150	8,80	186	5,8	5,2	28,4	0,03	0	0,03	17,24	207,47	18,37	1,67
ТТК	Напиток из свежемороженой ягод	1\200	14,80	98,89	0,41	0,09	20,87	0	0,37	0	3,74	2,75	20	0,18
	Хлеб пшеничный I сорт	1\30	3,00	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2-	0,36
	Кондитерское изд.	1\30	10,00	208,5	3,75	5,9	11,8	0,05	0	0	10	0	0	0,75
Итого:			85,9	627,79	20,015	25,33	76,649	0,175	4,55	0,134	73,36	373,76	65,25	3,01
	Обед													
			15,70											
124*	Щи из свежей капусты с картофелем	1\200		120,6	2,68	7,2	10,62	0,08	2,05	0,03	42,44	49,97	21,12	0,76
534*	Капуста тушёная с мясом	1\150	58,5	115,5	3,56	4,53	15,09	0,06	25,5	0,03	93,11	63,32	31,97	1,26
685*	Чай с сахаром	1\200	3,00	58	0,2	0	15	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный I сорт	1\30	3,00	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Молочко т\п	1\200	27,00	1,9	0,2	0	0,069							
Итого:			107,2	624,5	22,1	30,28	66,029	0,305	31,75	0,09	184,05	368,18	115,45	4,79
Итого за 2 приёма:			192,1	1252,29	42,115	55,61	142,678	0,48	36,3	0,224	257,41	741,94	180,7	7,8

*Сборник рецептов блюд для школ, Москва-2004г.

День: понедельник

Неделя: четвертая

Сезон: Осень-зима

№ раскладки	Наименование блюда	Выход		Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
	Завтрак													
719*	Пельмени отварные с маслом сливочным	1\150\10	51,20	350	19,06	16,3	41,7	0,2	0,3	0	1,529	0,249	0	1,66
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	3,00	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
			3,00											
683	Чай с/с	1\200	98,89	0,41	0,09	20,87	0	0,37	0	3,74	2,75	20	0,18	
	фрукт	1\80	29,90	102	1,6	0	24,56							
Итого:			85,4	580,8	24,3	18,18	91,81	0,255	0,49	0,03	67,829	93,059	27,66	2,05
	Обед													
135*	Суп из овощей	1\200	9,40	119,6	2,48	6,4	12,72	0,08	2,126	0,03	30,12	55,1	21,95	0,8
487*	Бедро куриное отварное	1\60	52,40	220	22,51	14,5	1,1	0,03	0,3	21,33	28,5	152,53	21,33	1,92
512*	Рис припущенный	1\150	12,50	228	3,75	6,15	38,55	0,03	0	0,03	4,83	79,74	26,27	0,53
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	3,00	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
638*	Чай с/с	1\200	3,00	98,89	0,41	0,09	20,87	0	0,37	0	3,74	2,75	20	0,18
	фрукт	1\80	27,70	102	1,6	0	24,56							
Итого:			107,0	1051,9	36,77	33,22	131,04	0,265	2,426	21,42	100,05	368,24	100,41	5,08
Итого за 2 приёма:			192,4	1632,7	61,07	51,4	222,85	0,52	2,916	21,45	167,879	461,299	128,07	7,13

*Сборник рецептов блюд для школ, Москва-2004г.

День: вторник
Неделя: четвертая
Сезон: Осень-зима

№ раскладки	Наименование блюда	Выход		Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
	Завтрак													
492*	Плов из куриных грудок	1\50\150	54,30	330	15,2	13	36,2	0,054	3,5	0,028	46,19	180,3	15,4	2,29
ТТК	напиток	1\200	3,00	16	0,18	0	3,92	0,12	6	0	0,24	0,46	0,18	0
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	3,00	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Салат из моркови с яблоком	1\100	25,7	127,5	2	0	30,7							
Итого:			85	745,8	22,53	14,17	128,78	0,246	9,75	0,313	72,08	242,96	44,48	3,5
	Обед													
37***	Суп картофельный с клёцками	1\200	14,20	330	3	2,63	13,47	0,05	9,32	35	21	52,7	22,92	1,02
			58,60											
150***	Пельмени отварные с маслом	1\150		157,5	13,12	13,38	9,86	0,08	20,03	29	60	177,1	44,1	1,63
ТТК	Чай с сахаром	1\200	3,0	98,89	0,41	0,09	20,87	0	0,37	0	3,74	2,75	20	0,18
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	3,00		2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Салат из свеклы с гр орехом	1\100	29,00		2	0	30,7							
Итого:			107,8	759,66	23,96	23,12	111,71	0,325	35,32	64,06	132,74	367,75	138,22	4,19
Итого за 2 приёма:			192,8	1505,46	46,49	37,29	240,49	0,571	45,07	64,373	204,82	610,71	182,7	7,69

*Сборник рецептур блюд для Школ, Москва-2004г.

***Сборник рецептур блюд для ДОУ, Пермь-2001 г.

День: среда
 Неделя: четвертая
 Сезон: Осень-зима

№ раскладки	Наименование блюда	Выход		Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
	Завтрак													
228**	Поджарка из рыбы (минтай) с пассированным луком	1\70	44,20	224	0,5	10	17,3	1,4	1,4	0,04	70	188,22	33,88	1,7
510*	Рис отварной	1\150	17,00	0,2	0	15	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86	
685*	Чай с сахаром	1\200\15	3,00	78	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	3,00		1,6	0	24,56							
	фрукт	1\80	18,00		1,6	0	24,56							
Итого:			85,2	568,3	17,57	13,74	95,85	0,175	14,44	32,03	62,95	345,74	76	3,14
	Обед													
116*	Борщ из свежей капусты с фасолью	1\200	15,50	106	2	5,2	13,1	0,05	1,2	0,03	42,89	55,5	22,33	1,2
451*	шницель	1\75	45,20	195,75	11,93	10,8	12	0,12	3	0,06	24,19	127,38	20,39	1,34
510*	Каша пшенная	1\150	12,60	250,5	6,6	7,5	38,4	0,11	0	0,2	29,7	102,1	35,4	1,15
638*	Чай с с/с	1\200	3,00	78	1,2	0	31,6	0,02	1	0	40,2	36,5	26,25	0,83
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	3,00		2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	фрукт	1\80	28,00		1,6	0	24,56							
Итого:			107,3	1047,33	27,83	24,95	160,49	0,385	5,48	8,44	156,1	401,53	133,21	5,52
Итого за 2 приема:			192,5	1615,63	45,4	38,69	256,34	0,56	19,92	40,47	219,05	747,27	209,21	8,66

*Сборник рецептов блюд для школ, Москва-2004г.

***Сборник рецептов блюд для ДОУ, Пермь-2001 г.

День: четверг
 Неделя: четвертая
 Сезон: Осень-зима

№ раскладки	Наименование блюда	Выход		Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
	Завтрак													
84** *	Каша ячневая с маслом сливочным	1\200\10	23,30	274,61	6,55	12,48	35,12	0,12	0,61	0,06	129,78	128,4	29,44	0,42
747*	Бутерброд с маслом слив	1\30\10	13,5	77,85	6,9	5,2	0,81	0	0	0	3,6	75	81	0,99
ТТК	Чай с/с	1\200	3,0	73,4	0,16	0	16,06	0	0	0	0	0	0	0
	Йогурт в индив упаковке	1 шт	44,0	98,89	0,41	0,09	20,87	0	0,37	0	3,74	2,75	20	0,18
Итого:			85,1	799,4	20,2	24,53	104,17	0,23	0,98	0,06	152,07	245,3	73,95	1,69
	Обед													
139*	Суп картофельный с бобовыми	1\200	13,70	164	5,07	5,35	23,9	0,23	1,525	0,02	43,84	109,42	40,3	2,02
437*	Гуляш куриный	1\70	52,20	147	16,15	7,02	4,79	0,1	3,12	0,02	16,93	178,85	25,65	8,85
516*	Макаронны отварные	1\150	11,00	211	5,48	4,98	42,35	0,01	0	0,03	41	60,06	11,59	0,99
692*	Чай с сахаром	1\200	3,00	1,09	0,2	0	0,07	0	0,05	0	4,9	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	3,00		2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Конд изделие	1\50	22,00		2	0	30,7							
Итого:			107,9	722,39	31,33	17,62	117,48	0,395	7,195	0,1	116,67	414,28	108,14	13,27
Итого за 2 приёма:			193	1521,79	51,53	42,15	221,65	0,625	8,175	0,16	268,74	659,58	182,09	14,96

*Сборник рецептур блюд для Школ, Москва-2004г.

***Сборник рецептур блюд для ДОУ, Пермь-2001 г.

День: пятница
 Неделя: четвертая
 Сезон: Осень-зима

№ раскладки	Наименование блюда	Выход		Ккал	Б	Ж	У	Вl	С	А	Са	Р	Мд	Fe
	Завтрак													
725* *	Вареники с картофелем и маслом сливочным	1\150\10	49,60	271	19,82	5,08	36,45	1,21	0	53	73	127,7	31,9	0,63
ТТК	напиток	1\200	7,30	16	0,18	0	^j 3,92	0,12	6	0	0,24	0,46	0,18	0
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	3,00	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	^r 1	51,2	21,2	0,36
	Фрукты	1\50	25,40	69	0,6	0	16,95	0,09	5,7	0,09	51	25,5	16,35	0,17
Итого:			85,3	425,7	23,08	5,35	68,379	1,465	11,7	53,12	124,24	204,86	69,63	1,16
	Обед													
140*	Суп картофельный с вермишелью и курицей	1\200	17,6	180,8	8,5	6,7	21	0,22	1,65	10,02	27,92	106,35	31,72	1,39
725* *	Вареники с картофелем и маслом сливочным	1\150\10	49,60	271	19,82	5,08	36,45	1,21	0	53	73	127,7	31,9	0,63
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	3,00	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Чай с/с	1\200	3,00	104	0	0	9,98	0	0	0	0,2	0	0	0,03
	Сок т/п	1\200	34,30	1,9	0,2	0	0,069							
Итого:			107,5	665	23,88	20,32	79,259	0,505	8,165	10,11	122,02	382,72	108,33	3,92
Итого за 2 приёма:			192,8	1090,7	46,96	25,67	147,638	1,97	19,865	63,23	246,26	587,58	177,96	5,08

Средняя цена на 1 ребенка	Нормы калорийности на одного ребенка из СанПин 2.4.5.2409-08											
	От 1175 До 1410	От 38,5 До 56,2	От 39,5 До 47,4	От 167,5 До 201								
Итого в среднем на одного ребенка:	96,5	1294,9	46,3	46,0	175,0	0,9	25,2	47,6	269,9	680,0	190,1	19,23

Процентное соотношение распределения калорийности в приемах пищи	Фактич.	Норма по СанПин 2.4.5.2409-08
Калорийность завтраков в среднем (20-25%)	567,48	От 470 до 587,5
Калорийность обедов в среднем (30-35%)	727,44	От 705 до 822,5

*Сборник рецептов блюд для Школ, Москва-2004г.

Технолог

Т.А. Рихванова