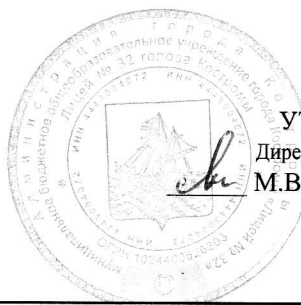


Циклическое меню



УТВЕРЖДАЮ
Директор Лицея №32
М.В.Кучеровская
10.01.2022г.

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 1						
День 1						
ЗАВТРАК	Бутерброд с мясными кулинарными изделиями	80	10,05	6,13	22,8	187,00
	Каша жидкая молочная (рисовая с маслом сливочным)	210	5,1	10,72	33,42	251
	Фрукты и ягоды свежие (банан)	150	2,25	0,75	31,5	144
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
	Хлеб пшеничный	21	1,66	0,21	10,14	49,10
Итого за завтрак		661	23,14	21,35	115,44	749,7
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты (с морковью)	80	1,05	2,6	5,17	48,32
	Салат из квашенной капусты (с 1 марта)	60	1,02	3	5,07	51,4
	Суп с бобовыми	200	6,24	3,84	12,57	136,75
	Мясо отварное (в суп)	10	2,72	1,95	0	28,15
	Котлеты, биточки, шницели (котлета)	100	13,48	27,82	14,18	364
	Каша рассыпчатая (крупя перловая)	160	4,64	7,79	32,91	220
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Компот из свежих фруктов или ягод (груша)	200	0,16	0,12	24,08	98,00
	Хлеб ржаной	48	3,03	0,53	23,73	120,23
Итого за обед		958	32,74	48,05	127,51	1113,85
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	200	1,4	0,4	22,8	100,4
	Булочка молочная	100	9,28	1,95	46,9	242
Итого за		300	10,68	2,35	69,7	342,4
Итого за день:			66,56	71,75	312,65	2205,95

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 1						
День 2						
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (с маслом сливочным)	50	6,16	7,79	14,83	154
	Запеканка из творога (со сгущенным молоком)	170	27,69	23,14	36,08	463
	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62
	Хлеб ржаной	24	1,50	0,26	11,86	60,11
	Хлеб пшеничный	49	3,87	0,49	23,66	114,56
Итого за		500	39,52	31,78	101,63	853,67

	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,07	3,7	5,55	59,7
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	3,2	5,6	12,1	112
	Мясо отварное (в борщ)	10	2,72	1,95	0	28,15
	Котлеты или биточки рыбные (котлета)	100	13	8,08	15,84	188
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	155	3,01	4,13	20,95	141
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	Хлеб ржаной	24	1,50	0,26	11,86	60,11
Итого за обед		809	24,66	23,88	90,18	686,56
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Булочка школьная	100	8,35	3,2	44,85	241,67
Итого за полдник		300	8,95	3,6	77,45	378,07
Итого за день:			73,13	59,26	269,26	1918,30

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Неделя 1

День 3

ЗАВТРАК	Кукуруза отварная	60	1,77	0,7	3,34	21,20
	Омлет натуральный	150	15,14	16,9	3,2	223,58
	Фрукты или ягоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом,	200	0,2	0,1	15	60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Итого за завтрак		550	20,67	18,4	51,16	445,3

ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2
	Птица или кролик отварные (в суп)	15	3,51	1,07	0,05	39,3
	Котлеты, биточки, шницели (биточек)	100	13,48	16,94	14,18	364
	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,65
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,44	0,02	27,77	113
	Хлеб пшеничный	22	1,74	0,22	10,62	51,44
	Хлеб ржаной	48	3,03	0,53	23,73	120,23
	Итого за обед	835	28,58	31,91	112,25	984,62

ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин, простокваша, ряженка, айран (кефир)	200	5,8	5	8	100
	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318
	Итого за полдник	300	13,08	17,52	51,92	418,00
Итого за день:			62,33	67,83	215,33	1847,92

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Неделя 1

День 4

ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (без масла сливочного)	45	6,12	4,16	14,76	121
	Каша жидкая молочная (пшѐнная с маслом сливочным)	205	7,47	8,09	36,98	252
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,9	113,4
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за завтрак		550	16,93	14,64	82,44	533,40
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,80	4,10	7,60	80,00
	Птица или кролик отварные (в щи)	15	3,51	1,07	0,05	39,3
	Котлеты или биточки рыбные (биточек)	100	13	8,08	15,84	188
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	200	1	0	20,2	84,8
	Хлеб пшеничный	37	2,92	0,37	17,87	86,51
	Хлеб ржаной	48	3,03	0,53	23,73	120,23
Итого за обед		900	30,72	28,99	112,98	861,19
ПОЛДНИК	Молоко	200	5,8	5	9,6	107
	Зефир	20	0,13	0	16	64,51
	Булочка "Творожная"	100	13,08	6,06	38,68	262
Итого за полдник		320	18,88	11,06	48,28	369
Итого за день:			66,53	54,69	243,70	1763,59

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Неделя 1

День 5

ЗАВТРАК	Бутерброд с колбасой	45	4,57	6,27	14,74	133,79
	Печень по-строгановски	110	15,75	12,89	3,52	213,25
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	25,33	168,45
	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Итого за завтрак		552	29,3	24,18	78,11	671,01
ОБЕД	Салат из свеклы с курагом и изюмом	100	1,41	6,01	8,26	92,8
	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,8
	Котлеты, биточки, шницели (котлета)	100	13,48	16,94	14,18	364
	Рагу из овощей	155	2,63	14,67	12,86	196,5
	Компот из свежих плодов или ягод (груша)	200	0,16	0,12	24,08	98,00
	Хлеб пшеничный	32	2,53	0,32	15,45	74,82
	Хлеб ржаной	48	3,03	0,53	23,73	120,23
Итого за обед		835	30,12	45,31	110,02	1080,15

ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин, простокваша, ряженка, айран (ряженка)	200	5,8	5	8,4	102
	Булочка школьная	100	8,35	3,2	44,85	241,67
Итого за полдник		300	14,15	8,2	53,25	343,67
Итого за день :			73,57	77,69	241,38	2094,83

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Неделя 1

День 6

ЗАВТРАК	Бутерброд с мясными кулинарными изделиями	80	10,05	6,13	22,8	187,00
	Каша жидкая молочная (ячневая с маслом сливочным)	210	7,31	10,98	39,2	286
	Чай с молоком	215	1,52	1,35	15,90	81,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Итого за завтрак		545	22,04	18,86	97,22	647,52

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Неделя 2

день 7

	Бутерброд с сыром (с маслом сливочным)	50	6,16	7,79	14,83	154
	Омлет натуральный (с маслом сливочным)	155	15,18	20,53	3,27	256,58
	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
	Хлеб пшеничный	32	2,53	0,32	15,45	74,82
Итого за завтрак		537	29,45	32,68	72,13	700

	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,2
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,9	4,1	11,7	95
	Мясо отварное (в борщ)	10	2,72	1,95	0	28,15
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	155	3,01	4,13	20,95	141
	Котлеты или биточки рыбные (котлета)	100	13	8,08	15,84	188
	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	Хлеб ржаной	48	3,03	0,53	23,73	120,23
Итого за обед		923	25,64	19,31	107,54	724,18

ПОЛДНИК	Молоко	200	5,8	5	9,6	107
	Зефир	40	0,26	0	32	129,02
	Йогурт 1,5% жирности (индивидуальная упаковка)	125	5,13	1,88	7,38	66,88
Итого за полдник		365	10,93	6,88	16,98	173,88
Итого за день :			66,02	58,87	196,65	1598,06

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Неделя 2

День 8

ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136
	Каша рассыпчатая (крупа гречневая)	160	8,85	9,55	39,86	280
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	100	17,36	9,5	16,4	220
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,9	113,4
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
Итого за завтрак		530	33,88	28,83	106,54	819,54

День: вторник, неделя: вторая, ОБЕД

ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1
	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,8
	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	25,33	168,45
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноград)	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Хлеб ржаной	48	3,03	0,53	23,73	120,23
Всего за обед		798	28,07	50,40	103,30	992,98

ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин, простокваша, простокваша, ряженка, айран (кефир)	200	5,8	5	8	100
	Булочка "Творожная"	100	13,08	6,06	38,68	262
Итого за полдник		300	18,88	11,06	46,68	362,00
Итого за день			80,83	90,29	256,52	2174,52

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Неделя 2

День 9

	Бутерброд с мясными кулинарными изделиями	80	10,05	6,13	22,8	187,00
	Суфле творожное со сгущенным молоком	170	23,20	12,84	34,64	352,00
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом,	200	0,2	0,1	15	60
	Хлеб ржаной	24	1,50	0,26	11,86	60,11
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Итого за завтрак		514	38,11	19,73	103,62	752,63

ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8
	Рассольник ленинградский	250	2,7	4,3	16,8	117
	Котлеты рыбные любительские	100	16,4	6,6	6	150
	Пюре картофельное (с маслом сливочным)	155	3,1	8,43	18,54	170,25
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Компот из свежих плодов или ягод (груша)	200	0,16	0,12	24,08	98,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб ржаной	24	1,50	0,26	11,86	60,11
Итого за обед		969	28,83	26,52	114,66	828,68

ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	200	1,4	0,4	22,8	100,4
	Булочка молочная	100	9,28	1,95	46,9	242

Итого за полдник		300	10,68	2,35	69,7	342,4
Итого за день :			53,43	48,60	287,98	1923,71

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 2						
День 10						
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (с маслом сливочным)	50	6,16	7,79	14,83	154
	Каша жидкая молочная (ячневая с маслом сливочным)	210	7,31	10,98	39,2	286
	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
Итого за завтрак		587	15,75	19,37	89,19	595,76
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	60	0,79	1,95	3,88	36,24
	Салат из квашенной капусты (с 1 марта)	60	1,02	3	5,07	51,4
	Суп с бобовыми	200	6,24	3,84	12,57	136,75
	Птица или кролик отварные (в суп)	15	3,51	1,07	0,05	39,3
	Рис отварной (с маслом)	155	3,69	9	36,75	242,77
	Печень по-строгановски	110	15,75	12,89	3,52	213,25
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	Хлеб ржаной	48	3,03	0,53	23,73	120,23
Итого за обед		848	34,19	32,44	109,45	937,54
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин, простокваша, простокваша, ряженка, айран (ряженка)	200	5,8	5	8	100
	Булочка школьная	100	8,35	3,2	44,85	241,67
Итого за полдник		300	14,15	8,20	52,85	341,67
Итого за день :			64,09	60,01	251,49	1874,97

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 2						
День 11						
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,2
	Омлет натуральный (с маслом сливочным)	155	15,18	20,53	3,27	256,58
	Сосиски, сардельки отварные	50	5,71	11,92	0,18	131
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом	200	0,2	0,1	15	60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Итого за завтрак		505	24,67	33,01	38,91	548,3
ОБЕД	Салат картофельный с соленными огурцами и зеленым горошком	60	1,07	3,7	5,55	59,7
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	100	17,36	9,5	16,4	220
	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,65
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,44	0,02	27,77	113
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Хлеб ржаной	48	3,03	0,53	23,73	120,23
Итого за обед		828	32,05	23,56	115,21	822,34
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноград)	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318

полдник		300	7,88	12,92	76,52	454,40
Итого за день :			64,60	69,49	230,64	1825,04
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 2						
День 12						
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (без масла сливочного)	45	6,12	4,16	14,76	121
	Каша рассыпчатая (крупа гречневая)	160	8,85	9,55	39,86	280
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	100	17,36	9,5	16,4	220
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,9	113,4
	Хлеб пшеничный	52	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб ржаной	48	3,15	0,55	24,68	125,03
Итого за завтрак		605	42,37	26,25	140,75	976,33
Среднее значение за период			67,11	65,85	250,56	1922,69

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 554 с., Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584 с., Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования - СПб.: Речь, 2008- 800 с.