

Цикличное меню



УТВЕРЖДАЮ

Директор Лицея №32

10.01.2022

Возрастная категория: 12 - 18 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
	Плоды 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	31	2,45	0,31	14,97	72,48
Итого за завтрак		671	23,93	21,45	120,27	773,08

ОБЕД	Салат из белокачанной капусты (с морковью)	100	1,31	3,25	1,25	60,4
	Салат из квашенной капусты (с 1 марта)	100	1,7	5	8,46	85,7
	Суп с бобовыми	250	7,8	4,8	15,94	170,93
	Мясо отварное (в суп)	10	2,72	1,95	0	28,15
	Котлеты, биточки, шницели (котлета)	100	13,48	27,82	14,18	364
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	205	3,92	6,97	27,79	201
	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 ржаной	60	3,79	0,66	29,66	150,29
Итого за обед		1025	35,28	50,97	131,16	1205,47

Итого за день:			59,21	72,42	251,43	1978,55
----------------	--	--	-------	-------	--------	---------

№ 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)	220	36,42	30,84	44,32	600
	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
Итого за		537	47,14	39,36	103,67	961,28

Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,74	6,18	9,24	99,5
---	-----	------	------	------	------

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
Каша рассыпчатая (крупа перловая)	210	6,16	7,96	43,83	271,33
Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,6
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14
Итого за обед	940	31,24	30,56	134,21	941,86
Итого за день:		78,38	69,92	237,88	1903,14

№ 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 3

ЗАВТРАК	Кукуруза отварная	100	2,94	0,12	5,68	35,33
	Омлет натуральный	205	20,23	26,16	3,65	331,11
	Плоды 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	50	3,95	0,5	24,15	116,9
Итого за завтрак		655	27,72	27,18	58,78	590,34

ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114
	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	180	3,72	5,83	16,97	135,18
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,44	0,02	27,77	113
	Хлеб пшеничный	32	2,53	0,32	15,45	74,82
	Хлеб ржаной	60	3,79	0,66	29,66	150,29
Итого за обед		937	31,22	33,68	129,21	1083,39

Итого за день:		58,94	60,86	187,99	1673,73
-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------

	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 4

ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (без масла сливочного)	45	6,12	4,16	14,76	121
	Каша жидкая молочная (пшённая 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
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14
Итого за завтрак		580	18,82	14,97	97,27	608,54

	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1
--	------------------	-----	-----	-------	------	-------

ОБЕД	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	180	3,68	5,76	24,53	164,7
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	200	1	0	20,2	84,8
	Хлеб пшеничный	47	3,7	0,47	22,7	109,89
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14
Итого за обед		922	30,98	29,85	113,04	866,93
Итого за день:			49,80	44,82	210,31	1475,47

№ 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 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	180	6,62	5,42	31,73	202,14
	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14
Итого за завтрак		612	32,29	25,41	99,34	779,84

ОБЕД	Салат из свеклы с курагом и изюмом	100	1,41	6,01	8,26	92,8
	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,33	133,8
	Котлеты, биточки, шницели (котлета)	100	13,48	16,94	14,18	364
	Рагу из овощей	185	3,15	16,88	15,42	229,2
	Компот из свежих плодов или ягод (груша)	200	0,16	0,12	24,08	98,00
	Хлеб пшеничный	42	3,32	0,42	20,28	98,2
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14
Итого за обед		907	32,01	49,1	111,38	1091,14
Итого за день :			64,30	74,51	210,72	1870,98

№ 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 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 ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52

Итого за завтрак		575	23,93	19,19	112,05	722,66
------------------	--	-----	-------	-------	--------	--------

№ 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)	205	20,23	26,16	3,65	331,11
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 ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14
Хлеб пшеничный	42	3,32	0,42	20,28	98,2

Итого за завтрак		627	37,18	38,74	92,17	873,05
------------------	--	-----	-------	-------	-------	--------

Овощи натуральные свежие (огурец)	100	1,1	0,2	3,8	22
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)	185	3,6	4,22	25,12	162,6
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	30	1,89	0,33	14,83	75,14

Итого за обед		975	25,77	19,34	105,47	715,49
---------------	--	-----	-------	-------	--------	--------

Итого за день :			62,95	58,08	197,64	1588,54
-----------------	--	--	-------	-------	--------	---------

№ 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)	210	11,77	10,31	53,1	351,33
	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 ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52

Итого за завтрак		620	39,48	30,02	139,44	989,39
------------------	--	-----	-------	-------	--------	--------

День: вторник, неделя: вторая, ОБЕД

ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1
	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,33	133,8
	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноград)	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14

Всего за обед		860	29,75	52,78	103,67	981,58
---------------	--	-----	-------	-------	--------	--------

Итого за день			69,23	82,80	243,11	1970,97
---------------	--	--	-------	-------	--------	---------

№	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	220	30,40	17,10	42,40	452,00
Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом,	200	0,2	0,1	15	60
Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9

Итого за завтрак	580	46,49	24,16	119,18	891,04
-------------------------	------------	--------------	--------------	---------------	---------------

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	30	1,89	0,33	14,83	75,14

Итого за обед	975	29,22	26,59	117,63	843,71
----------------------	------------	--------------	--------------	---------------	---------------

Итого за день :	75,71	50,75	236,81	1734,75
------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

№ рец.	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 ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76

Итого за завтрак	617	17,64	19,7	104,02	670,9
-------------------------	------------	--------------	-------------	---------------	--------------

ОБЕД	Салат из белокачанной капусты (с морковью)	100	1,31	3,25	6,46	60,4
	Салат из квашенной капусты (с 1 марта)	100	1,7	5	8,4	85,7
	Суп с бобовыми	250	7,8	4,8	15,94	170,9
	Птица или кролик отварные (в суп)	15	3,51	1,07	0,05	39,3
	Рис отварной (с маслом)	185	4,42	10,08	44,09	284,64
	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	30	1,89	0,33	14,83	75,14

Итого за обед	990	36,54	37,58	117,17	1026,93
----------------------	------------	--------------	--------------	---------------	----------------

Итого за день :	54,18	57,28	221,19	1697,83
------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
---	--------------------------------	-------	----------------------	--	--	----------------

реп.	прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 2						
День 11						
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	1,1	0,2	3,8	22
	Омлет натуральный (с маслом сливочным)	205	20,23	26,16	3,65	331,11
	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 ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Итого за завтрак		625	32,29	39,11	56,78	712,77
	Салат картофельный с соленными огурцами и зеленым горошком	100	1,74	6,18	9,24	99,5
	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	180	3,72	5,83	16,97	135,18
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,44	0,02	27,77	113
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14
Итого за обед		890	32,99	26,91	117,66	862,96
Итого за день :			65,28	66,02	174,44	1575,73
№	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)	210	11,77	10,31	53,1	351,33
	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		655	45,29	27,01	153,99	1047,66
Среднее значение за период			63,80	63,75	217,15	1746,97

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. ред. 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 метод рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования - СПб.: Речь, 2008- 800 с.