

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

классами имени

с кадетскими  
классами имени  
Губина В.П.

02.09.2024 г.

ДИРЕКТОР ООО «ДАРИЙ»  
СИВАТОВ Б.Л.

Циклическое меню (осенне-зимний период) для бесплатного питания обучающихся 7-11 лет 2024г

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг.ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК ( 1Неделя) Завтрак</b>							
ЗАВТРАК	Масло сливочное (порц.) 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66	№14сб.2017
	Пудинг из творога (запечённый)с молоком сгущённым	200/40	28,47	22,28	72,94	607	№222 сб.2017
	Чай с лимоном с сахаром	200\7\10	0,13	0,02	10	62	№377 сб.2017
	Хлеб пшеничный	33	2,28	0,24	14,76	70,5	
итого завтрак		500	30,96	29,79	97,83	805,5	
<b>Обед</b>							
ОБЕД	Овощи порционные свежие( солёные) (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№71 сб. 2017
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/4	1,59	4,99	9,15	95,25	№96сб.2017
	Котлеты рубленые из птицы	90	13,67	26,2	13,1	348,8	295 сб. 2017
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сливочным 72,5%	150\5	6,53	4,65	40,15	228,63	№302сб 2017
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	№388 сб.2017
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
итого за обед		769	27,39	36,84	110,22	896,78	
Итого за день		1266	58,35	66,63	208,05	1702,28	

Приём пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг.	№ рецептуры
		порции, г	Б	Ж	У	цеенн.(ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК	Закуска: Сыр порционный	15	6,96	8,85	0	108	№15 сб. 2017
	Каша молочная рисовая с сахаром	200\10	6,1	3,6	52,8	268	№182 сб.2017
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№379 сб. 2017
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Яблоко сезонное 1 шт	1шт	0,4	0,4	9,8	47	№338 сб. 2017
<b>Итого за завтрак</b>		555	18,91	15,77	93,31	594,1	
	Закуска: Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	№75сб.2017
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/4	1,77	4,95	7,9	89,75	№108 сб. 2017
	Шницель из говядины	90	13,5	19,8	11,7	281,45	№268 сб. 2017
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным 72,5%	150\5	8,85	9,55	39,86	105	№302 сб. 2017
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,8	114	№342 сб. 2017
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
<b>Итого о обед</b>		765	30,72	32,9	139,54	855,58	
<b>Итого за день</b>		1320	49,63	48,67	232,85	1449,68	



1	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг.	№ рецептуры
		порции, г	Б	Ж	У	ценн.(ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>	Масло сливочное (порц) 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 сб.2017
	Макароны отварные с сыром с маслом сливочным	230\15\5	16,92	20	42,64	418	№204 сб. 2017
	Чай с сахаром	200\10	0,07	0,02	10	60	№376 сб. 2017
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
<b>Итого за завтрак</b>		500	19,35	27,51	67,53	614,5	
<b>ОБЕД</b>	Овощи порционные (солёные)свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№71 сб. 2017
	Суп с рисовой крупой и томатом	200	3,13	5,2	20	138,5	№116 сб. 2017
	Рагу из птицы	90\160	17,57	14,6	20,85	285,3	№289 сб.2017
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	№349 сб. 2017
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
<b>Итого за обед</b>		760	26,28	20,61	99,92	692,5	
<b>Итого за день</b>		1260	73,35	50,16	152,93	1251,26	

1	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценн.(ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	
<b>ЗАВТРАК</b>	Масло сливочное (порц.) 72,5%	10	0,08	7,25	0	66	№14 сб. 2017
	Овощи свежие ( солёные)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№71 сб. 2017
	Котлеты рубленные из птицы	90	13,67	26,2	13,1	348,8	№295 сб. 2017
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	165\5	3,6	4,6	37,7	206	№302 сб. 2017
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№379 сб. 2017
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
<b>Итого за завтрак</b>		560	23,46	41,09	83,79	805,1	
<b>ОБЕД</b>	Овощи свежие (солёные)(помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№71 сб. 2017
	Борщ из свежей капусты с картоф. со сметаной	200\4	1,8	4,92	10,93	103,75	№ 82 сб. 2017
	Рыба припущенная	90	13,6	8,2	12,8	178	№227 сб. 2017
	Картофель отварной или пюре картоф. С маслом сливочным 72,5%	150\5	2,98	5,85	20,65	155	№125 сб. 2017
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	№388 сб.2017
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
<b>Итого за обед</b>		859	23,98	19,97	92,2	660,85	
<b>Итого за день</b>		1359	46,78	60,94	173,71	1451,85	

1	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценн.(ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК	Масло сливочное (порц) 72,5%	10	0,08	7,25	0	66	№14 сб. 2017
	Омлет натуральный	200	17,97	32	3,4	377	№210 сб. 2017
	Кукуруза консерв.(отварная)	50	0,96	0,06	1,92	11,64	№133 сб. 2017
	Чай с сахаром	200\10	0,07	0,02	10	60	№376сб.2017
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
<i>Итого за завтрак</i>		500	21,36	39,57	30,08	585,14	
ОБЕД	Закуска: Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	№75сб.2017
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,6	5,4	17,5	140,7	№102 сб. 2017
	Шницель из говядины	90	13,5	19,8	11,7	281,45	№268 сб. 2017
	Макароны отварные с маслом сливочным 72,5%	150\5	5,64	5,98	31,47	202,24	№309 сб. 2017
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	№342 сб. 2017
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
<i>Итого за обед</i>		765	30,58	32	127,05	972,87	
<i>Итого за день</i>		1265	51,94	71,57	157,13	1558,01	



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 5  
классами имени

02.09.2024 г.



ДИРЕКТОР ООО «ДАРИИ»  
СИПАТОВ Б.Д.



Цикличное меню (осенне-зимний период) для бесплатного питания обучающихся 7-11 лет 2024г.

№ рец., нормат. документа	Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК ( 2 неделя)</b>			<b>ЗАВТРАК</b>			
№173сб. 2017	Каша вязкая молочная с гречневой крупы с сахаром	200\10	6,2	10	26,8	224
№376 сб.2017	Чай с сахаром	200\10	0,07	0,02	10	60
№388 сб. 2017	Яблоко свежее	1шт	0,4	0,4	9,8	47
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Всего за завтрак	550	8,95	10,66	61,36	401,5
<b>Обед</b>						
№71 сб.2017	Овощи свежие (солёные) (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
№88 сб. 2017	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/4	1,77	4,95	7,9	89,75
№295 сб. 2017	Котлеты рубленые из птицы	90	13,67	26,2	13,1	348,8
№302 сб. 2017	Каша рассыпчатая рисовая с маслом сливочным 72,5%	150\5	6,53	4,65	40,15	228,63
№349 сб. 2017	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Всего за обед	769	27,55	36,61	120,22	935,88
	Итого за день	1289	36,5	47,27	181,58	1337,38

№ рец., нормат. документация	Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества,(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ВТОРНИК ( 2 неделя) Завтрак</b>						
№14 сб. 2017	Масло сливочное (порц.) 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66
№210 сб. 2017	Омлет натуральный	200	17,97	32	3,4	377
№131 сб. 2017	Зелёный горошек отварной	50	0,96	0,06	1,92	11,64
№376 сб. 2017	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	0,07	0,02	10	60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Всего за завтрак	507	21,36	39,57	30,21	585,14
<b>Обед</b>						
№71 сб. 2017	Овощи свежие (солёные) (огурец)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
№103 сб. 2017	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	17,46	118,25
№289 сб. 2017	Рагу из птицы	90\150	17,57	14,6	20,85	285,26
№342 сб. 2017	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,8	114
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Всего за обед	760	25,34	18,32	93,17	653,41
	Итого за день	1267	46,7	57,89	123,38	1238,55



№ рец., нормат. документация	Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>СРЕДА ( 2 неделя)    Завтрак</b>						
№14 сб. 2017	Масло сливочное (порц.) 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66
№223 сб. 2017	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/40	23,18	16,51	37,73	477,36
№377 сб. 2017	Чай с лимоном с сахаром	200/10/7	0,13	0,02	14,2	62
	Хлеб пшеничный	33	2,28	0,24	14,76	70,5
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>25,67</b>	<b>24,02</b>	<b>66,82</b>	<b>675,86</b>
<b>Обед</b>						
№71 сб. 2017	Овощи свежие (солёные) (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
№96 сб. 2017	Рассольник ленинградский со сметаной	200/4	1,59	4,99	9,15	95,25
№301 сб. 2017	Кнели из птицы	90	15	14,9	3,8	189
№ 309 СБ. 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 72,5%	150\5	5,82	3,88	32,74	202,24
№388 сб. 2017	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	<b>Всего за обед</b>	<b>764</b>	<b>25,12</b>	<b>25</b>	<b>96,82</b>	<b>710,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1264</b>	<b>50,79</b>	<b>49,02</b>	<b>163,64</b>	<b>1386,46</b>



№ рец., норм ат. документа ция	Наименование блюда	Масса порции , (г)	Пищевые вещества,(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЧЕТВЕРГ ( 2 неделя)    Завтрак</b>						
№15 сб. 2017	Закуска: Сыр порционный	15	6,96	8,85	0	108
№173 сб. 2017	Каша вязкая молочная овсяная с сахаром	245/10	10,48	16,25	47,5	375
№379 сб. 2017	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Всего за завтрак	500	22,89	28,02	78,21	654,1
<b>Обед</b>						
№71 сб. 2017	Овощи свежие (солёные) (огурец)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
№102 сб. 2017	Суп картофельный с бобовыми	200	1,97	2,71	12,11	85,75
№227 сб. 2017	Рыба припущенная	90	10,6	12,5	12,8	207,5
№125,128. сб. 2017	Картофель отварной\ Картофельное пюре с маслом сливочным 72,5%	150\5	2,98	5,85	20,65	155
№349 сб. 2017	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Всего за обед	765	21,13	21,87	104,63	716,96
	Итого за день	1265	44,02	49,89	182,84	1371,06

№ рец., нормат. документация	Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ПЯТНИЦА ( 2 неделя)    Завтрак</b>						
№14 сб. 2017	Масло сливочное (порц.) 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66
№71 сб. 2017	Овощи свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
№291 сб. 2017	Плов из птицы	90\160	21,62	10,74	43,74	358,4
№376 СБ. 2017	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	10	60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>24,71</b>	<b>18,37</b>	<b>70,91</b>	<b>568,1</b>
<b>Обед</b>						
№71 сб. 2017	Овощи свежие (солёные)(Помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
№82 сб. 2017	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/4	1,8	4,92	10,93	103,75
№270 ССБ. 2017	Котлеты московские	90	13	16,86	18,13	265
№ 309 СБ. 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 72,5%	150\5	5,82	3,88	32,74	202,24
№342 сб. 2017	Компот из св. яблок	200	0,16	0,16	27,8	114
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	<b>Всего за обед</b>	<b>769</b>	<b>25,7</b>	<b>26,54</b>	<b>116,6 6</b>	<b>820,89</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1269</b>	<b>49,75</b>	<b>44,79</b>	<b>185,3</b>	<b>1375,79</b>