

Согласовано:
 Директор МБОУ СОШ № 12
 А.С. Просветова

ДИРЕКТОР ООО «ДАРИИ»
 СИПАТОВ Б.Д.

Циклическое примерное меню на зимне-весенний период 7-11 лет 2025г

№ рец., нормат. документаци я	Наименование блюда	Масса порции , (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПОНЕДЕЛЬНИК (2 неделя)			ЗАВТРАК			
№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	100	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
Обед						
№71 сб.2017	Овощи 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	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	
ВТОРНИК (2 неделя) Завтрак						
№14 сб. 2017	Масло сливочное (порц.) Крестьянское 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	200/10	0,07	0,02	10	60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Всего за завтрак	500	21,36	39,57	30,21	585,14
Обед						
№71 сб. 2017	Овощи 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	1260	46,7	57,89	123,38	1238,55

№ рец., нормат. документация	Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
СРЕДА (2 неделя) Завтрак						
№14 сб. 2017	Масло сливочное (порц.) Крестьянское 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66
№204 сб. 2017	Макароны отварные с сыром с маслом	230\15\5	16,92	20	42,64	418
№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
	Всего за завтрак	510	19,41	27,51	71,73	616,5
Обед						
№71 сб. 2017	Овощи 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
№ 318 СБ. 2017	Овощи тушёные	150/5	3,09	4,86	14,1	112,65
№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
	Всего за обед	760,9	25,28	25,75	74,87	621
	Итого за день	1270,9	44,69	53,26	146,6	1237,5

№ рец., норм ат. документа ция	Наименование блюда	Масса порции , (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЧЕТВЕРГ (2 неделя) Завтрак						
№15 сб. 2017	Сыр порц. «Российский»	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
Обед						
№71 сб. 2017	Овощи 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	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)			Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПЯТНИЦА (2 неделя) Завтрак						
№71 сб. 2017	Овощи солёные (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
	Всего за завтрак	550	24,63	11,12	70,78	502
Обед						
№71 сб. 2017	Овощи 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	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
	Всего за обед	769	25,7	26,54	116,66	820,89
	Итого за день	1319	50,33	37,66	187,44	1322,99