

"Согласовано"

*Директор
МБОУ СОШ №33
Тарасов / Тарасова И.В.*



" УТВЕРЖДАЮ "

Индивидуальный предприниматель
Третьникова Екатерина Сергеевна

" 09 " января 2024 г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ИП ТРЕТНИКОВА Е.С.

Сезон осенне-зимний

**Для обучающихся общеобразовательных учреждений от 11 до 18 лет /с 5 по 11 класс /, для обучающихся детей с ОВЗ
и/или детей инвалидов в 5-11 классах /включительно/**

Приемы пищи Наименование блюда	Масса порции,гр	Пищевые вещества,г			ЭЦ	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
		белки	жиры	углеводь	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Первый день															
Завтрак															
Макароньы отварные с маслом сливочным,с сыром	205	14,21	16,72	35,82	351,12	0,08	0,2352	120,96	0,00	309,96	212,184	21,34	1,29	204	2017
Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	14	2017
Фрукты свежие /яблоко/	150	0,60	0,00	14,70	70,50	0,04	9,10	0,01	0,02	6,00	23,80	8,50	1,36		
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	388	2017
Итого завтрак	595,00	18,47	24,59	87,17	653,66	0,18	109,34	160,97	0,64	335,29	275,91	45,71	3,62		
Обед															
Суп гороховый с мясом кур	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25	101	2017
Чахохбили из филе кур	100	14,38	10,71	3,63	168,38	0,05	0,00	0,03	0,09	0,13	32,50	13,15	1,16	289	2017
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,40	6,50	44,00	252,13	0,04	0,00	32,40	0,72	3,13	73,80	22,81	0,64	171	2017
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Итого обед	780	32,71	21,43	144,34	901,00	0,32	1,80	32,43	2,88	106,93	537,80	138,46	5,74		
ИТОГО ДЕНЬ №1	1375,00	51,18	46,02	231,51	1554,66	0,50	111,14	193,40	3,52	442,22	813,72	184,16	9,36		
Второй день															
Завтрак															
Каша манная на молоке	250	6,62	4,46	36,71	210,11	0,04	0,40	35,97	0,11	145,90	120,71	18,77	0,29	181	2017
Гренка запеченная/батон нарезной,масло сливочное,сыр/	75	8,85	12,29	32,33	275,59	39,07	0,01	40,00	1,07	149,73	66,25	97,00	0,88	7	2017
Чай с сахаром,с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017
Итого завтрак	525	16,00	16,75	78,91	527,30	39,11	2,53	75,97	1,18	310,97	210,16	128,04	3,30		
Обед															
Свекольник	250	6,25	4,50	13,75	120,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	81	2017
Котлета мясная	100	12,34	21,66	11,00	288,34	0,10	0,34	5,84	1,16	43,16	175,00	33,34	2,34	268	2017
Соус красный основной	50	0,41	1,47	2,24	23,82	0,01	1,02	10,38	0,48	2,58	8,07	4,65	0,17	331	2017
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	47,81	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	252,00	168,00	6,01	171	2017
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Итого обед	830	36,10	33,52	154,26	1063,14	0,49	10,91	21,22	5,46	146,94	766,57	293,49	11,71		
ИТОГО ДЕНЬ № 2	1355,00	52,10	50,27	233,17	1590,43	39,60	13,44	97,19	6,64	457,90	976,73	421,52	15,01		

Приемы пищи блюд	Наименование	Масса порции,гр	Пищевые вещества,г			ЭЦ Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг				№ рецептур ы	Сборни к рецепту
			белки	жиры	углеводь		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Третий день																
Завтрак																
	Вареники /в ассортименте/ с соусом сливочным	175	25,44	6,52	3,03	347,78	1,55	0,00	68,40	1,93	93,73	163,86	40,90	0,81	395	2017
	Кондитерское изделие	35	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	446	2017
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017
	Итого завтрак	440	30,83	9,18	45,76	564,20	1,61	27,00	81,40	2,71	124,73	238,19	68,83	3,58		
Обед																
	Суп гречневый с мясом кур	250	2,70	2,78	14,58	90,68	0,06	10,00	0,00	0,00	49,25	222,50	26,50	0,78	101	2017
	Жаркое по-домашнему	250	27,40	30,10	22,83	471,84	0,51	35,18	0,00	2,03	45,49	356,16	71,03	5,58	260	2017
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017
	Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
	Итого обед	750	36,53	33,85	116,87	914,76	0,66	45,98	0,00	3,09	115,91	682,66	152,53	8,05		
ИТОГО ДЕНЬ № 3		1190,00	67,35	43,03	162,62	1478,97	2,27	72,98	81,40	5,80	240,65	920,85	221,35	11,63		
Четвертый день																
Завтрак																
	Каша Дружба на молоке	280	3,70	9,63	25,98	205,41	0,45	2,13	80,19	0,45	103,38	143,36	29,90	1,46	175	2017
	Блины с джемом	60	8,54	6,22	20,35	172,00	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	396	2017
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
	Чай с сахаром,с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017
	Итого завтрак	570	15,93	16,25	75,52	512,53	0,51	4,26	93,19	1,23	136,11	218,76	58,37	4,23		
Обед																
	Борщ с мясом кур	250	6,25	4,50	13,75	120,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	81	2017
	Гуляш из мяса	100	17,65	11,50	6,75	236,25	0,17	3,97	0,10	1,15	168,50	136,13	30,25	1,61	246	2017
	Макаронны отварные с маслом сливочным	180	6,12	9,00	34,20	242,28	0,07	0,00	0,00	2,34	14,40	41,40	9,00	0,90	203	2017
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017
	Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
	Итого обед	780	36,45	25,97	134,16	951,28	0,38	13,52	5,10	7,31	266,57	509,03	126,75	5,71		
ИТОГО ДЕНЬ № 4		1350,00	52,37	42,22	209,68	1463,80	0,89	17,78	98,29	8,53	402,68	727,79	185,12	9,93		

Приемы пищи блюд	Наименование	Масса порции,гр	Пищевые вещества,г			ЭЦ Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг				№ рецептур ы	Сборни к рецепту
			белки	жиры	углеводь		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Пятый день																
Завтрак																
	Гречка по-купечески с мясом	200	4,70	7,50	0,40	245,00	0,00	0,00	0,00	0,30	9,60	49,30	5,30	0,60	243	2017
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017
	Итого завтрак	430,00	8,39	7,90	29,19	378,52	0,04	27,00	0,00	0,82	32,40	106,23	30,23	3,17		
Обед																
	Суп с морской капустой	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,63	0,00	2,43	43,25	188,25	27,50	0,83	99	2017
	Беф-строганов	100	12,09	12,34	2,84	170,66	0,01	0,01	15,00	0,09	21,41	74,16	15,59	1,84	250	2017
	Картофельное пюре	180	3,70	2,80	22,96	131,68	1,39	4,50	39,78	0,18	45,90	92,34	32,04	1,03	128	2017
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017
	Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
	Итого обед	780	24,49	18,43	116,50	729,62	1,57	15,94	54,78	3,76	131,74	458,75	130,13	5,39		
	ИТОГО ДЕНЬ № 5	1210,00	32,88	26,33	145,69	1108,14	1,61	42,94	54,78	4,58	164,14	564,98	160,36	8,56		
Шестой день																
Завтрак																
	Салат: Овощной (отварная свекла,морковь,зеленый горошек)	60	1,11	2,46	1,80	47,40	0,03	2,84	0,02	1,57	11,67	27,60	8,58	0,03	13	2017
	Омлет натуральный	170	20,14	38,82	3,47	442,61	0,19	0,27	367,75	1,64	121,85	313,10	25,60	3,55	185	2017
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
	Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	388	2017
	Итого завтрак	460	24,81	41,95	41,79	656,33	0,27	103,12	367,76	3,73	150,45	377,63	50,05	4,55		
Обед																
	Пш по - домашнему	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0,00	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83	87	2017
	Печень по-строгановски	100	16,88	11,50	10,75	214,00	0,24	15,88	65,50	1,25	37,50	298,75	21,25	6,25	255	2017
	Макароньы отварные с маслом сливочным	180	6,12	9,00	34,20	242,28	0,07	0,00	0,00	2,34	14,40	41,40	9,00	0,90	203	2017
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017
	Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
	Итого обед	780	31,22	26,45	132,54	893,01	0,48	35,16	65,50	7,04	107,05	491,58	107,45	9,67		
	ИТОГО ДЕНЬ № 6	1240,00	56,03	68,40	174,33	1549,33	0,75	138,27	433,26	10,76	257,51	869,21	157,50	14,22		

Приемы пищи блюд	Наименование	Масса порции,гр	Пищевые вещества,г			ЭЦ Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг				№ рецептур ы	Сборни к рецепту
			белки	жиры	углеводь		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Седьмой день																
Завтрак																
Каша Дружба на молоке		250	4,13	10,75	29,00	229,25	0,50	2,38	89,50	0,50	115,38	160,00	33,38	1,63	175	2017
Гренка запеченная/батон нарезной,масло сливочное,сыр/		75	8,85	12,29	32,33	275,59	39,07	0,01	40,00	1,07	149,73	66,25	97,00	0,88	7	2017
Кондитерское изделие		35	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	446	2017
Чай с сахаром,с лимоном		200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017
Итого завтрак		560	15,20	25,30	85,14	629,34	39,59	4,51	142,50	1,83	288,64	266,85	145,65	4,84		
Обед																
Суп гречневый с мясными фрикадельками		250	2,70	2,78	14,58	90,68	0,06	10,00	0,00	0,00	49,25	222,50	26,50	0,78	104	2017
Ругу овощное с мясом		250	14,60	37,58	11,25	472,50	0,50	7,65	0,00	1,18	26,86	217,65	54,79	2,70	263	2017
Компот из сухофруктов		200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017
Хлеб пшеничный		50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Итого обед		750	23,73	41,32	105,29	915,43	0,65	18,45	0,00	2,24	97,29	544,15	136,29	5,17		
ИТОГО ДЕНЬ № 7		1310,00	38,93	66,62	190,43	1544,76	40,23	22,96	142,50	4,07	385,92	811,00	281,93	10,01		
Восьмой день																
Завтрак																
Макароны отварные с маслом сливочным		180	6,12	9,00	34,20	242,28	0,07	0,00	0,00	2,34	14,40	41,40	9,00	0,90	203	2017
Тефтели рыбные с соусом		150	16,46	19,51	19,94	310,00	0,25	1,85	24,11	1,88	56,73	115,76	37,40	6,44	234	2017
Кондитерское изделие		30	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	446	2017
Хлеб пшеничный		30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Кондитерское изделие		30	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	446	2017
Чай с сахаром		200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017
Итого завтрак		620	29,67	33,43	110,81	851,60	0,40	28,85	50,11	5,26	110,33	248,89	77,33	10,31		
Обед																
Борщ с мясом кур		250	6,25	4,50	13,75	120,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	81	2017
Беф-строганов		100	12,09	12,34	2,84	170,66	0,01	0,01	15,00	0,09	21,41	74,16	15,59	1,84	250	2017
Гороховое пюре		180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,07	0,00	25,20	2,34	5,83	44,60	25,34	1,33	131	2017
Компот из сухофруктов		200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017
Хлеб пшеничный		50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Итого обед		780	31,39	23,23	127,79	845,55	0,22	9,56	45,20	6,24	110,92	450,27	128,43	6,36		
ИТОГО ДЕНЬ № 8		1400,00	61,06	56,66	238,60	1697,15	0,62	38,41	95,31	11,50	221,24	699,16	205,76	16,67		

Приемы пищи блюд	Наименование	Масса порции,гр	Пищевые вещества,г			ЭЦ Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг				№ рецептур ы	Сборни к рецепту
			белки	жиры	углеводь		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<i>Десятый день</i>																
Завтрак																
Плов с мясом		200	16,95	10,47	2,40	305,33	0,11	6,03	19,47	0,27	46,35	175,33	54,04	1,97	265	2017
Хлеб пшеничный		30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Чай с сахаром,с лимоном		200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017
Итого завтрак		430	20,64	10,87	31,59	440,45	0,15	8,16	19,47	0,79	70,88	233,33	79,51	4,54		
Обед																
Суп с сайрой		250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	175,70	46,05	1,25	106	2017
Котлета мясная с соусом		150	4,86	3,10	70,22	328,06	1,41	5,30	39,78	0,38	51,74	138,34	65,04	1,99	268	2017
Картофельное пюре		180	3,70	2,80	22,96	131,68	1,39	4,50	39,78	0,18	45,90	92,34	32,04	1,03	128	2017
Компот из сухофруктов		200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017
Хлеб пшеничный		50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Итого обед		830	23,43	15,14	185,76	972,76	3,00	17,48	94,56	2,51	150,46	510,38	198,13	5,97		
ИТОГО ДЕНЬ № 9		1260,00	44,07	26,01	217,35	1413,21	3,15	25,64	114,03	3,29	221,34	743,71	277,64	10,51		
<i>Десятый день</i>																
Завтрак																
Суп молочный вермишелевый		280	4,13	10,75	29,00	229,25	0,50	2,38	89,50	0,50	115,38	160,00	33,38	1,63	103	2017
Масло сливочное		15	0,15	10,80	0,20	98,58	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,00	14	2017
Сыр		15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,008	0,00	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	15	2017
Хлеб пшеничный		30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Кондитерское изделие		30	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	446	2017
Чай с сахаром		200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017
Итого завтрак		570	13,15	28,64	71,93	598,25	39,56	29,38	162,50	1,54	281,98	244,08	136,31	4,55		
Обед																
Суп фасолевый с мясом кур		250	4,90	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	0,00	2,45	41,48	137,78	38,25	1,83	119	2017
Гуляш из мяса		100	17,65	11,50	6,75	236,25	0,17	3,97	0,10	1,15	168,50	136,13	30,25	1,61	246	2017
Каша гречневая рассыпчатая		180	10,68	4,92	47,81	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	252,00	168,00	6,01	171	2017
Компот из сухофруктов		200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017
Хлеб пшеничный		50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Итого обед		780	39,66	22,72	153,25	1011,16	0,65	10,60	0,10	4,67	248,67	629,91	291,50	11,15		
ИТОГО ДЕНЬ № 10		1350,00	52,80	51,35	225,17	1609,41	40,21	39,98	162,60	6,20	530,65	873,99	427,81	15,69		

Овощи в салаты и закуски меняются со свежих на соленые и замороженные в зависимости от сезона года, соблюдая СанПин 2.3/2.4.3590-20