

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ Лицей №9

Т.О. Шишлянникова

«09» января 2025



ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины										Минеральные вещества									
		г.	г.	г.	г.		ккал	В1, мг	В2, мг	А, рет.экв	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг						
	Неделя 1 Понедельник																									
	Завтрак																									
54-3з	Помидор в нарезке	15	0.2	0	0.6	3.2	0.01	0.01	19.95	0	3.75	0.45	43.5	2.1	3	3.9	0.14	0.3	0.06	3						
54-21г	Горошница	160	15.4	1.4	36	218.5	0.47	0.1	0.96	0	0	176.97	579.71	133.28	74.57	229.33	4.75	25.41	9.22	24						
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5	0.21	1.67	4725.98	0.02	12.41	562.44	249.56	50.4	17.81	276.03	5.74	73.93	32.93	220.41						
54-11гн	Чай с медом	200	0.3	0	7.4	30.9	0	0.01	0.3	0	0.04	1.38	23.57	67.19	4.09	8.74	0.78	0.2	0	10						
Пром.	Батон нарезной	25	1.9	0.7	12.9	65.4	0.03	0.01	0	0	0	106.75	23	4.75	3.25	16.25	0.3	0	0	0						
	Итого за Завтрак	500	34.5	18	63.6	554.5	0.72	1.8	4747.19	0.02	16.2	847.99	919.34	257.72	102.72	534.25	11.71	99.84	42.21	257.41						
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6																				
	Обед																									
54-4з	Перец болгарский в нарезке	30	0.4	0	1.5	7.7	0.02	0.03	75	0	60	0.6	48.9	2.4	2.1	4.8	0.15	0.9	0.03	2.1						
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2	0.02	0.03	104.95	0	10.76	98.52	184	37.48	13.13	30.97	0.48	15.25	0.34	14.76						
54-22г	Булгур отварной	200	9.3	5.2	46.2	268.7	0.12	0.07	18	0.09	0	207.23	273.95	77.49	114.27	210.98	1.74	26.67	1.68	0.19						
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9	0.05	0.11	1.85	0	0.47	210.79	245.47	26.07	21.93	153.8	1.97	29.84	1.62	58.78						
54-1соус	Соус сметанный	35	0.5	2.9	1.1	32.6	0	0.02	13.6	0.01	0.03	8.53	17.95	19.84	1.49	10.02	0.04	2.01	0.12	2.67						
54-12хн	Компот из яблоквы	200	0.1	0	7	28.8	0	0	0	0	1.2	0.21	19.93	65.11	2.61	1.91	0.12	0.01	0.02	2						
Пром.	Хлеб бородинский	28	1.9	0.4	11.1	55.5	0.05	0.02	0.28	0	0	68.88	65.8	13.16	13.72	43.96	1.09	1.23	0	6.72						
	Итого за Обед	793	31.4	28.7	80.7	707.4	0.26	0.28	213.68	0.1	72.46	594.76	856	241.55	169.25	456.44	5.59	75.91	3.81	87.22						
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4																				
	Итого за день	1293	65.9	46.7	144.3	1261.9	0.98	2.08	4960.87	0.12	88.66	1442.75	1775.34	499.27	271.97	990.69	17.3	175.75	46.02	344.63						
	Неделя 1 Вторник																									
	Завтрак																									
54-2з	Огурец в нарезке	35	0.3	0	0.9	4.9	0.01	0.01	3.5	0	3.5	2.8	49.35	8.05	4.9	14.7	0.21	1.05	0.11	5.95						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33	0	0.01	22.5	0.07	0	0.75	1.5	1.2	0	1.5	0.01	0	0.05	0.14						
59	Жаркое по-домашнему (говядина) 45/150	195	13.1	15.5	3.1	204	0.05	0.1	3.1	0	1.69	65.99	282.17	10.78	18.62	131.5	1.91	10.15	0.09	52.68						
54-9гн	Чай с брусничкой и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.2	0	0.01	0.88	0	0.76	1.31	29.72	64.1	4.56	8.85	0.77	0	0	0						
765	слойка с сахаром	50	2.2	6.1	17.5	133.7	0.03	0.02	23.56	0.02	0	15.06	23.68	6.26	3.11	19.19	0.26	0.58	1.34	5.73						
Пром.	Батон нарезной	25	1.9	0.7	12.9	65.4	0.03	0.01	0	0	0	106.75	23	4.75	3.25	16.25	0.3	0	0	0						
	Итого за Завтрак	510	17.8	26	41.8	472.2	0.12	0.16	53.54	0.09	5.95	192.66	409.42	95.14	34.44	191.99	3.46	11.78	1.59	64.5						
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6																				

54-1с	Пи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2	0.02	0.03	104.95	0	10.76	98.52	184	37.48	13.13	30.97	0.48	15.25	0.34	14.76
54-12м	Плов с курицей	230	31.3	9.3	38.2	361.8	0.1	0.1	169.05	0	2.72	334.5	440.74	86.73	124.58	268.54	2.31	45.74	31.66	194.72
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39	0	0.01	30	0	16	0.66	32.21	66.52	5.22	1.57	0.26	0.22	0.17	2.38
765	слойка с сахаром	60	2.7	7.3	21	160.4	0.03	0.03	28.27	0.03	0	18.07	28.42	7.51	3.73	23.03	0.32	0.69	1.61	6.88
Пром.	Хлеб бородинский	28	1.9	0.4	11.1	55.5	0.05	0.02	0.28	0	0	68.88	65.8	13.16	13.72	43.96	1.09	1.23	0	6.72
	Итого за Обед	748	41.1	23.7	84.5	715.3	0.22	0.2	372.45	0.03	36.98	521.53	838.17	215.6	166.38	375.87	4.73	63.73	33.9	231.46
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1353	65	48.3	158.5	1328.4	0.55	0.46	404.76	0.12	55.83	859.11	1826.72	368.36	327.89	729.31	15.49	95.15	38.04	313.26
	Неделя 2 Вторник																			
	Завтрак																			
54-4з	Перец болгарский в нарезке	40	0.5	0	2	10.3	0.03	0.04	100	0	80	0.8	65.2	3.2	2.8	6.4	0.2	1.2	0.04	2.8
54-1г	Макаронны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.04	53.8	105.83	7.19	40.7	0.73	20.77	0.06	11.92
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9	0.05	0.11	1.85	0	0.47	210.79	245.47	26.07	21.93	153.8	1.97	29.84	1.62	58.78
54-1соус	Соус сметанный	25	0.4	2.1	0.8	23.3	0	0.01	9.71	0.01	0.02	6.09	12.82	14.17	1.07	7.16	0.03	1.43	0.08	1.91
54-11гн	Чай с медом	200	0.3	0	7.4	30.9	0	0.01	0.3	0	0.04	1.38	23.57	67.19	4.09	8.74	0.78	0.2	0	10
Пром.	Батон нарезной	25	1.9	0.7	12.9	65.4	0.03	0.01	0	0	0	106.75	23	4.75	3.25	16.25	0.3	0	0	0
	Итого за Завтрак	540	22.9	22.3	64	548.6	0.17	0.2	130.22	0.1	80.53	474.85	423.86	221.21	40.33	233.05	4.01	53.44	1.8	85.41
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3	0.03	0.03	122.83	0	6.12	103.59	228.52	24.67	16.53	34.38	0.76	16.26	0.33	20.78
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4	0.04	0.03	24.48	0.12	0	203.73	62.07	142.2	31.45	96.76	0.66	27.67	9.65	36.25
57	Гуляш из говядины 60/80	140	17.6	18.9	4.3	257.1	0.05	0.12	5.76	0	1.14	342.56	313.81	16.68	22.99	171.76	2.52	47.45	0.31	66.32
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.73	8.47	81.52	2.96	2.96	0.54	0	0	0
Пром.	Хлеб бородинский	28	1.9	0.4	11.1	55.5	0.05	0.02	0.28	0	0	68.88	65.8	13.16	13.72	43.96	1.09	1.23	0	6.72
	Итого за Обед	768	29.2	29.4	86.6	727.7	0.18	0.25	251.39	0.12	87.26	720.49	678.67	278.23	87.65	349.82	5.57	92.61	10.29	130.07
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1308	52.1	51.7	150.6	1276.3	0.35	0.45	381.61	0.22	167.79	1195.34	1102.53	499.44	127.98	582.87	9.58	146.05	12.09	215.48
	Неделя 2 Среда																			
	Завтрак																			
54-22г	Булгур отварной	150	7	3.9	34.7	201.5	0.09	0.05	13.5	0.07	0	155.42	205.46	58.12	85.7	158.23	1.31	20	1.26	0.14
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6	0.07	0.07	6.3	0	0.63	210.97	228.85	32.98	64.05	143.72	1.37	17.09	18.39	102.3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4	0	0	0.17	0	0.02	0.4	11.87	64.18	2.18	4.09	0.42	0	0	0
Пром.	Батон нарезной	25	1.9	0.7	12.9	65.4	0.03	0.01	0	0	0	106.75	23	4.75	3.25	16.25	0.3	0	0	0
Пром.	Мандарин	130	1	0.3	9.8	45.5	0.08	0.04	13	0	49.4	15.6	201.5	45.5	14.3	22.1	0.13	0.39	0.13	195.39
	Итого за Завтрак	605	29.1	9.2	76	502.4	0.27	0.17	32.97	0.07	50.05	489.14	670.68	205.53	169.48	344.39	3.53	37.48	19.78	297.83
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9	0.07	0.04	97.15	0	5.29	92.25	316.13	11.97	16.84	44.46	0.71	15.76	0.18	26.72
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5	0.06	0.04	27	0.13	0	153.3	97.61	75.28	23.27	190.09	1.07	20	22.18	0.28

54-21м	Курица отварная	110	35.4	2.7	1.2	170.3	0.08	0.09	33.63	0	3.96	235.31	419.55	145.59	122.41	241.87	2.05	31.83	31.8	217.4
54-4соус	Соус сметанный натуральный	60	1.8	9.9	3.9	111.6	0.02	0.05	46.62	0.04	0.1	71.61	61.57	48.16	5.15	34.47	0.15	12.65	0.4	9.14
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	Хлеб бородинский	28	1.9	0.4	11.1	55.5	0.05	0.02	0.28	0	0	68.88	65.8	13.16	13.72	43.96	1.09	1.23	0	6.72
	Итого за Обед	798	50	22.3	79	715.7	0.28	0.25	205.06	0.17	10.51	622.61	990.89	361.16	185.95	563.37	5.84	81.48	54.58	260.96
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1403	79.1	31.5	155	1218.1	0.55	0.42	238.03	0.24	60.56	1111.75	1661.57	566.69	355.43	907.76	9.37	118.96	74.36	558.79
	Неделя 2 Четверг																			
	Завтрак																			
54-21з	Кукуруза сахарная	20	0.4	0.1	2	10.4	0	0.01	0.24	0	0.38	60.8	22.58	7.39	2.26	7.13	0.06	0	0.09	3.6
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	28	6.5	8.3	0	100.3	0.01	0.08	72.8	0.27	0.2	226.8	24.64	246.4	9.8	140	0.28	0	4.06	0
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25.3	3	315.8	0.07	0.46	221.45	2.34	0.37	445.63	191.48	358.9	25.67	332.63	2.23	39.96	28.43	58.15
54-9гн	Чай с брусничкой и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.2	0	0.01	0.88	0	0.76	1.31	29.72	64.1	4.56	8.85	0.77	0	0	0
Пром.	Батон нарезной	25	1.9	0.7	12.9	65.4	0.03	0.01	0	0	0	106.75	23	4.75	3.25	16.25	0.3	0	0	0
Пром.	Яблоко	160	0.6	0.6	15.7	71	0.05	0.03	8	0	16	41.6	444.8	25.6	14.4	17.6	3.52	3.2	0.48	12.8
	Итого за Завтрак	583	28.7	35.1	40.9	594.1	0.16	0.6	303.37	2.61	17.71	882.89	736.22	707.14	59.94	522.46	7.16	43.16	33.06	74.55
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-2з	Огулец в нарезке	35	0.3	0	0.9	4.9	0.01	0.01	3.5	0	3.5	2.8	49.35	8.05	4.9	14.7	0.21	1.05	0.11	5.95
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5	0.06	0.05	103.93	0	5.54	196.79	334.95	21.08	19.71	51.39	0.71	16.6	0.75	28.28
59	Жаркое по-домашнему (говядина) 45/150	220	14.8	17.5	3.5	230.2	0.05	0.11	3.49	0	1.91	74.45	318.35	12.16	21.01	148.36	2.16	11.45	0.11	59.43
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0
765	Слойка с сахаром	100	4.5	12.2	35	267.4	0.05	0.04	47.12	0.04	0	30.11	47.36	12.52	6.22	38.38	0.53	1.16	2.68	11.47
Пром.	Хлеб бородинский	28	1.9	0.4	11.1	55.5	0.05	0.02	0.28	0	0	68.88	65.8	13.16	13.72	43.96	1.09	1.23	0	6.72
	Итого за Обед	783	26.5	35.9	70.5	710.3	0.22	0.24	158.62	0.04	10.99	373.71	836.57	133.05	69.39	303.97	5.43	31.49	3.65	111.85
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1366	55.2	71	111.4	1304.4	0.38	0.84	461.99	2.65	28.7	1256.6	1572.79	840.19	129.33	826.43	12.59	74.65	36.71	186.4
	Неделя 2 Пятница																			
	Завтрак																			
54-3з	Помидор в нарезке	25	0.3	0.1	1	5.4	0.02	0.01	33.25	0	6.25	0.75	72.5	3.5	5	6.5	0.23	0.5	0.1	5
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	0.16	0.14	31.73	0.12	13.61	215.71	833.1	52.65	37.64	112.63	1.38	37.95	1.04	57.05
411	Голень пышленка отварной	140	25.3	23.7	1.7	320.9	0.08	0.18	63	0	1.98	78.33	268.71	26.9	25.68	221.12	2.19	6.53	0.1	196.82
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.68	81.35	103.48	9.92	46.33	0.78	4.5	0.88	10
Пром.	Батон нарезной	25	1.9	0.7	12.9	65.4	0.03	0.01	0	0	0	106.75	23	4.75	3.25	16.25	0.3	0	0	0
	Итого за Завтрак	590	33.2	32.7	50.6	628.4	0.3	0.41	134.88	0.12	22.14	421.22	1278.66	191.28	81.49	402.83	4.88	49.48	2.12	268.87
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	35	8.1	10.3	0	125.4	0.01	0.11	91	0.34	0.25	283.5	30.8	308	12.25	175	0.35	0	5.08	0
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9	0.14	0.05	121.01	0	4.01	95.76	338.61	26.54	27.66	76.34	1.41	15.56	1.99	26.98

54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7.3	35.4	231.5	0.18	0.17	11.12	0	14.55	225.92	922.05	82.77	44.45	144.82	1.57	41.12	2	67.6
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2.7	8.6	114.3	0.08	0.1	19.56	0.32	0.16	220.39	301.05	40.44	41.3	188.59	0.88	137.81	13.84	566.11
54-2соус	Соус белый основной	120	3.3	4.5	5.2	74.9	0.01	0.01	17.36	0.08	0.81	11.88	27.4	9.85	2.74	11.38	0.35	1.68	0.41	6.94
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4	0	0.01	0.3	0	0.04	0.62	20.58	65.96	3.83	7.18	0.71	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	28	1.8	0.3	9.4	47.8	0.05	0.02	0	0	0	170.8	68.6	9.8	13.16	44.24	1.09	0	8.65	0
	Итого за Обед	883	39.9	27.9	73.6	706.2	0.47	0.47	260.35	0.74	19.82	1008.87	1709.09	543.36	145.39	647.55	6.36	196.17	31.97	667.63
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1473	73.1	60.6	124.2	1334.6	0.77	0.88	395.23	0.86	41.96	1430.09	2987.75	734.64	226.88	1050.38	11.24	245.65	34.09	936.5

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Завтрак	550.1	29.8	21.8	59.3	552.1	0.27	0.43	593.24	0.4	28.27	564.17	752.83	298.3	101.88	378.2	5.64	51.48	21.5	192.85
Обед	778.7	35.8	29.8	85.6	753.3	0.32	0.28	211.41	0.18	30.62	687.26	973.27	280.38	147.3	445.38	6.29	90.35	18.8	216.58
Среднее значение за период	1328.8	65.6	51.6	144.9	1305.5	0.59	0.71	421.41	0.58	58.89	1251.43	825	578.68	249.18	823.58	11.93	141.83	40.3	409.43