

Согласовано

Согласовано



Генеральный директор
ООО «ОТП Народный»
Н.Н.Герасимов

Е.А.Белаш

Примерное 12 - дневное циклическое меню для учащихся 12 лет и старше (завтрак, обед)
на 2023-2024 учебный год.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Первая неделя													
	Первый день													
	Завтрак													
334	Макароны отварные с сыром	200	11,2	12,8	44,4	346	0,10	0,10	0,00	0,00	140,0	34,60	10,30	0,70
337	Яйца вареные	60	5,1	4,1	0,3	63	0,03	0,00	0,10	0,20	22,0	77,0	5,0	1,0
685	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	0,02	4,0	0,00	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб пшеничный	40	4	0	20	90	0,00	0,00	0,00	0,00	13,0	0,00	17,5	8,0
	Итого:	500	23	19	92	642	0,15	4,1	0,1	0,4	189,0	125,6	40,8	12,5
	Обед													
124	Щи из свежей капусты с тушеныкой и сметаной	250	2,3	6,3	10,4	108	0,08	6,60	10,62	0,32	13,69	55,74	20,92	0,86
437	Гуляш мясной	100	13,7	13,4	2,8	187	0,03	0,33	0	0,41	7,60	128,94	17,51	1,91

	297	Гречка отварная	200	9,15	6,15	44,7	276	0,2	1,1	39	1,3	71	248	174	5
639	Компот из сух.фруктов/курага	200	2	0	41	171	0,01	1,60	0,00	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83	
	Хлеб ржаной	20	3	0	16	76	0,00	0,00	0,00	0,00	10,5	0,00	14,1	17,0	
	Хлеб пшеничный	30	4	0	20	90	0,00	0,00	0,00	0,00	13,0	0,00	17,5	8,0	
	Итого:	800	34,15	25,85	134,9	908	0,12	19,6	49,62	2,1	121,7	436,5	247,8	33,9	
	Второй день														
	Завтрак														
311	Каша молочная (“Дружба”,Лшенная, Рисовая, Манная, Геркулесовая)	205	7,1	9,8	37,3	267	0,11	0,16	71,61	0,32	141,42	163,21	40,45	0,90	
	Йогурт	100	4	3	21	110	0,08	1,25	32,5	0,2	268	193	28	0,30	
692	Кофеинный напиток на молоке	200	2,3	1,5	22,4	102	0,03	0,52	18	0,10	106,00	78,30	12,18	0,13	
	Фрукты свежие	100	0	0	9	40	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00	0,00	17,5	8,0	
	Хлеб пшеничный	30	4	0	20	90	0,00	0,00	0,00	0,00	13,0	0,00	17,5	8,0	
	Итого:	685	19,4	20,3	89,7	609	0,22	1,93	122,10	0,62	528,4	434,50	97,80	9,33	
	Обед														
110	Борщ с капустой, картофелем и курицей	250	3	7	14	129	0,24	7,40	17,70	0,31	31,42	101,75	38,11	1,90	
205	Котлеты рубленные из курицы	100	16,2	20	10,2	270	0,09	0,75	64,92	1,10	26,56	187,43	28,34	2,38	
	Овощи консервированные (кукуруза/зел. горошек)	60	7,6	2,0	4,6	102,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
332	Макароны отварные	150	7	6	45	262	0,16	13,92	30,18	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39	
686	Чай с сахаром и	200	0	0	16	60	0,03	0,52	18,0	0,11	110,63	101,09	26,97	0,90	

		Итого:	530	21,9	22,5	52,2	503	0,07	0,04	101,60	1,53	216,70	266,50	35,30	2,73
		Обед													
132	Рассольник ленинградский с мясом	250	5,7	6,9	15,3	159	0,08	6,71	26,70	0,29	23,14	68,38	23,19	0,87	
451	Тефтели мясные	100	14,5	12,0	12,8	218	0,20	0,0	0,0	0,3	5,0	0,0	15,0	0,8	
297	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,2	6,15	44,7	276	0,20	1,13	39,33	1,30	70,66	248,06	174,66	5,30	
	Овощи свежие	60	0	0	1	7									
639	Компот из сух. фруктов / курага	200	2,4	0,1	41,4	171	0,03	0,52	18,0	0,11	110,63	101,09	26,97	0,90	
	Хлеб ржаной	20	3	0	16	76	0,00	0,00	0,00	0,00	10,5	0,00	14,1	17,0	
	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	68	0,00	0,00	0,00	0,00	13,0	0,00	17,5	8,0	
	Итого:	800	38,1	25,2	153,8	1008	0,34	20,60	35,50	20,80	126,80	317,30	118,80	28,40	
		Пятый день													
		Завтрак													
451	Колбаски куриные	100	20,0	24,9	12,8	357	0,05	0,55	35,76	0,41	40,83	159,95	32,54	1,40	
332	Макароны отварные	150	7	6	45	262	0,16	13,92	30,18	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39	
	Овощи свежие	60	1	0	2	11	0,5	0,007	0						
631	Компот из св. фруктов	200	0	0	25	90	0,01	1,60	0,00	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83	
	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	0,00	0,00	0,00	0,00	13,0	0,00	17,5	8,0	
	Итого:	530	27,1	31,5	61,7	718	0,09	3,13	11,00	2,75	139,70	277,20	122,70	11,44	
		Обед													
124	Щи с капустой, картофелем и курицей	250	2	6	10	108	0,04	7,95	26,70	0,26	37,04	48,10	20,97	0,97	
362	Сырники со сгущ. молоком	150/20	17	9	30	349	0,06	0,49	82,00	0,05	219,83	239,96	30,55	0,58	
685	Чай с сахаром и молоком	200	0,1	0,0	15	57	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,04	
	Фрукты свежие	100	0	0	9	40	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00	0,00	17,5	8,0	

	Рисовая, Манная, Геркулесовая)							
3	Бутерброд с сыром	75	8,4	4,3	26,4	181	0,07	0,04
693	Каакао на молоке	200	3	2,7	27,9	143	0,03	0,52
	Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	40		
	Итого:	• 580	18,5	16,4	91,6	591	0,21	0,72
	Обед							
139	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250	8,4	6,2	20	171	0,24	7,40
205	Биточки мясные	100	20,2	24,9	12,8	357	0,09	0,75
	Овощи св.	60	1	0	2	11	0,5	0,007
297	Рис отварной	150	3,5	4,4	31,9	185	0,00	1,7
685	Чай с лимоном	200	0	0	15	53	0,03	0,52
	Хлеб ржаной	20	3	0	16	76	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	0,00	0,00
	Итого:	800	39,5	35,6	132,1	1016	0,27	9,06
	Третий день							
	Завтрак							
499	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	17,7	8,5	30,5	349	0,06	0,49
685	Чай с сахаром и молоком	200	0,1	0,0	15	57	0,00	0,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	60	6	6	0	74		
	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	0,00	0,00
	Итого:	500	25,8	14,5	55,5	525	0,06	0,49
	Обед							
	Салат	60	1,2	3,6	5,6	61		
	овощной(Винегрет)							

Пятый день											
Завтрак											
205	Котлета рыбная	100	18,2	22,4	11,5	243	0,09	0,75	64,92	1,10	26,56
520	Картофельное пюре	150	3,1	5,0	20,2	140	0,16	13,92	30,18	0,27	47,56
Салат овощной (Капуста квашеная)		60	1,2	3,6	5,6	61	0,01	8,74	0	1,9	35,52
685	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	57	0,02	4,0	0	0,2	14,0
648	Хлеб пшеничный	20	4	0	20	90	0,00	0,00	0,00	0,00	13,0
Итого:		530	19,75	69,85	653	0,26	14,07	40,12	5,27	102,65	261,57
Обед											
140	Суп картофельный с макарон. изделиями и курицей	250	3	3	19	111	0,24	7,40	17,70	0,31	31,42
388	Курица жареная(Голень)	100	14	11	13	215	0,03	0,61	5,10	0,00	11,46
297	Рис отварной	150	3,5	4,4	31,9	185	0,00	1,7	3,2	0,00	15,0
631	Компот из св.фруктов/ягод	200	0,2	0,1	25,4	90	0,02	4,0	0,00	0,2	14,0
Хлеб ржаной		20	3	0	16	76	0,00	0,00	0,00	0,00	10,5
Хлеб пшеничный		20	2	0	10	45	0,00	0,00	0,00	0,00	13,0
Итого:		840	33,8	38,6	121,4	929	0,29	13,7	26,0	0,20	95,4