

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Школа №10»

Павловский К.В.

10.01.2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «МЕЛИССА»

Кравченко Т.Н.

28.12.2021г.

примерное цикличное меню

для учащихся 12 лет и старше

сезон: зима (январь-февраль) 2022г

меню 12 лет и старше сезон зима (январь-февраль)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность,	Минералы							Витамины					
							К	Са	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
	1 неделя																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	Завтрак																		
177	Каша из смеси круп с изюмом (овсяная, перловая)	205	10,12	11,82	41,01	311,00	332,30	172,20	61,30	283,00	1,94	5,95	85,80	32,86	81,00	0,18	0,26	1,21	0,27
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	42,60	139,20	9,45	96,00	0,49				59,00	0,04	0,07	0,11	0,23
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,61	50,42	7,23	9,33	1,18	2,35	0,24							0,03	
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,03	0,02	10,00	
	Итого	585	19,18	21,09	105,85	680,37	743,13	349,53	93,43	450,51	6,42	0,01	0,09	0,04	140,00	0,31	0,37	11,36	0,50
	Обед																		
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,85	6,04	18,06	134,00	465,10	5,19	3,08	59,31	1,66					0,04	0,06	5,53	
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,00	476,55	29,15	24,18	56,73	0,93	0,23	44,83	24,05		0,09	0,06	10,05	0,18
268/330	Котлета из говядины с соусом сметанным	120	14,54	13,89	13,48	251,38	186,33	17,52	28,99	156,23	2,46	0,40	7,20	0,50	10,14	0,06	0,14	0,24	
309	Макаронные изделия отварные	180	6,63	5,42	31,77	202,34	36,41	5,84	25,37	44,64	1,33					0,07	0,03		0,10
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80					0,02	0,02	4,00	
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	34,28	163,66	75,60	22,40	23,10	69,65	0,77	4,20		15,40		0,07	0,03	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	970	34,36	31,69	157,37	1058,33	1562,99	106,89	125,22	458,71	11,49	0,01	0,05	0,05	10,14	0,41	0,36	19,84	0,28
	ВСЕГО за день	1555	53,54	52,78	263,22	1738,70	2306,12	456,42	218,65	909,22	17,91	0,02	0,14	0,09	150,14	0,71	0,74	31,20	0,78
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
223	Запеканка из творога	150	26,19	23,10	24,20	411,00	182,43	220,53	35,13	314,43	1,23	44,04	35,94	50,10	136,50	0,15	0,63	0,39	0,15
337	Соус яблочный	50	0,05	0,05	8,51	34,65	31,69	4,39	1,02	2,40	0,27					0,02			0,45
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,37	90,63	131,70	113,32	12,61	81,08	0,12	1,80	54,05		18,02	0,04	0,14	1,17	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,46	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00		0,05	0,02	0,01	
	Итого	430	33,04	26,06	71,54	653,18	401,15	354,24	65,26	447,66	2,17	0,05	0,09	0,06	154,52	0,26	0,79	1,57	0,60
	Обед																		
70	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,00	42,30	6,90	4,20	7,20	0,18					0,01	0,03	1,05	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	104,00	385,30	49,23	26,13	54,60	1,23	0,12	11,98	9,10		0,05	0,05	10,67	0,18
282	Оладьи из печени	110	18,68	22,56	7,64	328	303,8	24,02	18,44	273,02	14,02				79,26	0,26	1,96	95,26	0,22
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,55	164,84	778,14	44,41	33,33	104,08	1,21	1,00	108,65	46,22		0,17	0,13	21,81	0,10
352	Кисель из яблок	180	0,09	0,11	22,58	107,11	64,43	10,32	3,28	5,96	0,51					0,01	0,01	1,65	

338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,03	0,02	10,00	
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	34,28	163,66	75,60	22,40	23,10	69,65	0,77	4,20		15,40		0,07	0,03	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	970	33,22	35,04	137,89	1032,56	2010,57	186,08	129,98	583,67	21,67	0,01	0,12	0,08	7926,00	0,65	2,25	140,46	0,50
	ВСЕГО за день	1400	66,26	61,10	209,43	1685,74	2411,72	540,32	195,24	1031,33	23,84	0,06	0,21	0,14	8080,52	0,91	3,05	142,03	1,10
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
73	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,26	219,12	54,54	10,86	33,48	0,44	0,04		2,05		0,02	0,02	2,81	
210	Омлет натуральный	170	15,79	28,13	2,99	328,16	225,35	116,79	18,28	255,79	2,99	41,54	59,52	70,40	367,72	0,12	0,59	0,29	1,22
382	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,11	194,73	137,01	19,21	112,12	0,43	1,80	54,05		21,96	0,05	0,16	1,43	
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	460	23,90	36,18	55,14	630,48	722,20	321,14	60,85	459,55	5,41	0,05	0,11	0,08	389,68	0,25	0,80	4,54	1,22
	Обед																		
67	Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,10	283,00	31,24	19,53	43,27	0,83	0,06	12,60	6,77		0,04	0,04	9,63	
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,00	384,10	34,85	20,75	49,08	0,78	0,21	29,86	18,07		0,07	0,05	10,37	0,18
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе	150	13,33	12,66	9,60	223,97	602,97	149,25	4,93	170,61	0,10	0,58	0,96	317,60	85,34	0,06	0,11	10,69	0,56
303	Каша вязкая рисовая	180	3,08	5,01	31,92	185,00	45,09	4,95	21,62	66,75	0,45	5,86		19,40		0,03	0,02		0,10
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,08	28,82	119,71	206,84	29,23	15,72	21,10	0,63					0,01	0,02	0,65	
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,03	0,02	10,00	
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	34,28	163,66	75,60	22,40	23,10	69,65	0,77	4,20		15,40		0,07	0,03	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	1080	28,72	34,42	158,45	1074,39	1958,60	300,72	127,15	489,62	7,30	0,01	0,04	0,39	85,34	0,37	0,31	41,36	0,84
	ВСЕГО за день	1540	52,62	70,60	213,58	1704,87	2680,80	621,86	188,00	949,17	12,71	0,06	0,16	0,47	475,02	0,62	1,11	45,90	2,06
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
56	Салат овощной с яблоками	100	1,16	0,19	7,20	35,10	246,70	33,14	17,28	29,02	1,28	0,09				0,03	0,03	15,52	
289	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	217,00	657,00	36,80	38,70	108,20	1,92	0,30	48,00	27,32	14,60	0,07	0,15	11,33	
377	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	15,20	62,00	21,30	14,20	2,40	4,40	0,36							2,83	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,67	70,32	33,20	9,60	9,92	29,85	0,33	1,80		6,60		0,03	0,01	0,00	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	16,56	69,14	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	515	17,90	12,56	68,83	453,56	1008,00	101,42	75,82	206,36	4,82	0,00	0,05	0,04	14,60	0,17	0,22	29,69	0,00
	Обед																		
70	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,00	42,30	6,90	4,20	7,20	0,18					0,01	0,03	1,05	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,84	17,46	118,25	481,42	29,20	27,27	67,57	1,13	0,23	44,87	25,60		0,11	0,06	8,25	0,04
268	Котлета из говядины	90	14,18	13,75	11,77	230,40	174,53	9,38	27,54	150,08	2,41	0,43	12,96			0,05	0,13	0,23	
321	Капуста тушеная	180	3,72	5,83	16,99	135,31	607,75	99,91	37,21	72,34	1,46	0,13		2,71		0,05	0,07	30,92	0,10
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80					0,02	0,02	4,00	
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,03	0,02	10,00	
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	34,28	163,66	75,60	22,40	23,10	69,65	0,77	4,20		15,40		0,07	0,03	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	970	30,55	24,10	138,60	897,57	1982,60	210,59	148,82	450,00	12,49	0,01	0,06	0,05	0,00	0,39	0,38	54,47	0,14
	ВСЕГО за день	1485	48,45	36,65	207,43	1351,13	2990,60	312,01	224,64	656,36	17,31	0,01	0,11	0,10	14,60	0,56	0,60	84,16	0,14

181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	210	6,03	3,46	32,38	251,00	187,69	133,77	20,30	118,19	0,47	2,00	60,00	58,00	0,08	0,17	1,17	0,15	
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	42,60	139,20	9,45	96,00	0,49			59,00	0,04	0,07	0,11	0,23	
378	Чай с молоком	180	1,37	1,22	14,32	72,97	139,28	114,05	13,87	83,60	0,37	0,90	27,02	9,01	0,04	0,14	1,20		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,57	93,52	44,27	12,80	13,20	39,80	0,44	2,40	8,80		0,04	0,02	0,00		
	Итого	480	16,36	13,38	81,10	574,49	413,84	399,82	56,82	337,59	1,77	0,01	0,09	0,01	126,01	0,20	0,40	2,48	0,38
	Обед																		
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,39	7,19	131,90	244,90	161,70	22,99	109,27	1,29		6,00	38,50	0,02	0,00	5,78	0,15	
108	Суп картофельный с клецками	250	6,22	7,03	30,51	232,00	355,75	45,47	34,97	107,36	1,76	2,59	87,75	32,52	44,46	0,15	0,12	5,75	0,15
291	Плов из курицы	225	19,07	11,78	40,20	343,50	320,34	52,14	60,80	197,25	2,22	7,94		29,51	21,90	0,12	0,15	6,78	
358	Кисель из сока плодового	200	0,31		39,40	160,00	149,64	22,46	7,26	18,50	0,19				0,01	0,02	2,40		
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20				0,03	0,02	10,00		
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	34,28	163,66	75,60	22,40	23,10	69,65	0,77	4,20	15,40		0,07	0,03	0,01		
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00	11,00		0,06	0,02	0,01		
	Итого	995	39,00	29,85	188,98	1193,01	1507,23	332,97	170,62	571,19	9,98	0,02	0,09	0,09	104,86	0,47	0,36	30,73	0,30
	ВСЕГО за день	1475	55,36	43,23	270,08	1767,50	1921,07	732,79	227,44	908,78	11,75	0,02	0,18	0,10	230,87	0,67	0,76	33,21	0,68
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
70	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,00	42,30	6,90	4,20	7,20	0,18				0,01	0,03	1,05		
278/331	Тефтеля из говядины (1 вариант) с соусом	110	7,46	8,29	9,44	142,00	151,60	23,65	16,50	83,14	0,68	0,74	7,20	7,91	33,00	0,05	0,07	0,41	
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,81	5,10	29,50	183,06	101,26	18,79	25,95	121,26	2,05	8,28			0,10	0,04		0,10	
377	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	15,20	62,00	21,30	14,20	2,40	4,40	0,36						2,83		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,67	70,32	33,20	9,60	9,92	29,85	0,33	1,80	6,60		0,03	0,01	0,00		
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	16,56	69,14	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80	6,60		0,04	0,02	0,01		
	Итого	560	16,69	14,07	85,88	529,52	399,46	80,82	66,48	280,75	4,53	0,01	0,01	0,02	33,00	0,22	0,17	4,30	0,10
	Обед																		
75	Икра морковная	100	2,01	0,10	20,55	91,20	373,10	46,53	32,24	60,92	1,00		5,43		0,04	0,04	4,22		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	104,00	385,30	49,23	26,13	54,60	1,23	0,12	11,98	9,10		0,05	0,05	10,67	0,18
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	270	23,51	20,81	23,22	374,40	893,88	101,99	64,84	198,20	4,93	10,26	54,00	65,58	54,18	0,22	0,27	15,01	
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80				0,02	0,02	4,00		
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	34,28	163,66	75,60	22,40	23,10	69,65	0,77	4,20	15,40		0,07	0,03	0,01		
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00	11,00		0,06	0,02	0,01		
	Итого	940	36,65	27,08	136,78	933,21	2050,88	246,95	166,81	455,53	12,28	0,02	0,07	0,11	54,18	0,46	0,44	33,92	0,18
	ВСЕГО за день	1500	53,34	41,15	222,66	1462,73	2450,34	327,77	233,29	736,28	16,80	0,03	0,07	0,13	87,18	0,68	0,61	38,22	0,28
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	15075	548,29	554,82	2311,10	16546,47	25650,1	4986,90	2311,47	9124,88	160,35	0,33	1,46	2,89	14945,58	7,66	11,33	563,95	8,42
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1507,5	54,83	55,48	231,11	1654,65	2565,01	498,69	231,15	912,49	16,03	0,03	0,15	0,29	1494,56	0,77	1,13	56,40	0,84