ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

(осень-зима)

Разработано в соответствии с Приложением №8 к "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ПРАВИЛ И НОРМ САНПИН 2.3/2.4.3590-20 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеная	205	4,38	4,28	26,09	160,77	112	26,00
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286	24,00
			хлеб	Батон	40	3,01	0,37	19,37	95,20		12,00
			фрукты	Яблоко	170	1,35	5,40	37,80	129,00		42,00
			итого		615	11,53	13,24	102,97	503,66		104,00
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Картофель отварной	200	4,18	9,38	36,28	243,28	239	22,00
			2 блюдо	Икра кабачковая	100,00	1,36	5,23	7,36	78,65	232	15,00
			гарнир								
			напиток	Молоко	200,00	5,59	6,38	9,38	117,31	288	30,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50,00	1,20	0,36	14,82	53,10		7,00
			хлеб черн.								
			итого		550,00	12,33	21,35	67,84	492,34		74,00
1	1	Итого	за день:		1165,00	23,86	34,59	170,81	996,00		178,00
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты из говядины с рисом и соусом	90,00	26,98	35,00	23,16	515,44	186	72,00
				Макароны отварные	150,00	3,68	3,53	23,55	140,73	227	12,00
				Соус томатный	50,00	0,37	1,84	2,62	28,08	265	7,00
			гор.напиток	Чай с лимоном	200,00	0,07	0,01	15,31	61,62	294	6,00
			хлеб	Хлеб	40,00	1,20	0,36	14,82	53,10		7,00

			фрукты								
											-
											1
			итого		530,00	32,30	40,74	79,46	798,97		104,00
1	2	Обед	закуска	Овощи натуральные	50,00	0,55	0,10	2,30	11,50	246	15,00
			1 блюдо	Капуста тушеная	200,00	5,24	6,46	26,90	174,32	235	48,00
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	300	4,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50,00	1,20	0,36	14,82	53,10		7,00
			хлеб черн.								
					500,00	7,11	6,92	56,06	287,56		74,00
_	_	14	итого		1030,00	39,41	47,66	135,52	1086,53		178,00
1	2		о за день:	Ononi a vo novoviv	100	15,49	10,44	12,46	155,74	409	49,00
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Оладья из печени	150	16,87	3,75	37,20	190,13	129	10,00
				Пюре из гороха Соус молочный	50	1,68	3,75	4,61	56,16	257	10,00
				•	80	0,55	0,10	2,30	11,50	246	24,00
			закуска	Овощи натуральные Чай с сахаром	200	0,33	0,10	12,04	48,64	300	4,00
			гор.напиток	Хлеб пшеничный	40	1,20	0,36	14,82	53,10	300	7,00
			хлеб	70100 ПШСПИЧПЫЙ	40	1,20	0,50	14,02	33,10		1,00
			фрукты								
											+
											+
			итого		620	35,91	18,09	83,43	515,27		104,00
1	3	Обед	закуска			· ·	<u>, , , , , , , , , , , , , , , , , , , </u>	,	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
' '	1 3	Госд	Junyona			1	1		l .	1	

			1 блюдо	Макароны запеченные с сыром	200	6,80	9,32	40,12	221,56	124	36,00
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300	4,00
			хлеб бел.	Хлеб с маслом	50/20	3,40	30,20	20,40	267,20	379	34,00
			хлеб черн.								
					470	10,32	39,52	72,56	537,40		74,00
	_	14-0-4	итого		1090	46,23	57,61	155,99	1052,67		178,00
1	3		за день:	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	311,11	37	45,00
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Салат из свежих помидор и	100	0,98	5,13	4,54	65,81	18	35,00
			закуска	огурцов	100	0,30	3,13	7,57	05,01	10	33,00
			гор.напиток	Кисель из ягод брусники	200	0,11	0,00	25,83	103,74	273	17,00
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	1,20	0,36	14,82	53,10		7,00
			фрукты								
					000	4.40	10.45	50	500.70		404.00
			итого		600	4,19	12,15	56	533,76		104,00
1	4	Обед	закуска	0	000	47.40	07.00	4.50	004.00	400	40.00
			1 блюдо	Омлет натуральный	200	17,46	27,06	4,56	331,62	132	46,00
			2 блюдо	Кукуруза сладкая	100	2,98	3,81	6,99	74,17	231	15,00
			гарнир	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294	6,00
			напиток	Хлеб пшеничный	50			·	53,10	294	
			хлеб бел.	Д 160 ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,20	0,36	14,82	55,10		7,00
			хлеб черн.								
			итого		550	21,71	31,24	41,68	520,51		74

1	4	Итог	о за день:		1150	25,90	43,39	97,68	1054,27		178,00
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,50	241	30,00
		'		Котлеты рыбные любительские	100	8,70	7,40	4,50	123,10	162	51,00
				Соус молочный	50	3,36	6,89	9,22	112,33	260	7,00
			гор.напиток	Напиток шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	289	9,00
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	1,20	0,36	14,82	53,10		7,00
			фрукты								
			итого		550	17,14	20,71	72,85	495,90		104,00
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	43	58,00
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300	4,00
			хлеб бел.	Гренки из хлеба	60	7,14	0,85	46,96	124,21	75	12,00
			хлеб черн.								
			итого		510	9,19	7,19	69,05	277,01		74,00
1	5	Итого	о за день:		1060	26,33	27,9	141,9	772,91		178,00
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	205	6,6	8,3	35,1	241,1	102	25,00
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,8	3,9	26	153,92	269	21,00
			хлеб	Батон с маслом и сыром,яйцо вареное	40/10/20/40	1,7	15,1	10,3	183,6	379	58,00
			фрукты								
											+

			итого		515	12,1	27,3	71,4	578,62		104,00
2	1	Обед	закуска								
_			, 1 блюдо	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98	71	33,00
			2 блюдо	Овощи отварные	100	1,12	3,75	6,22	66,42	248	30,00
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300	4,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	1,20	0,36	14,82	53,10		7,00
			хлеб черн.								
2	1	Итого	итого за день:		600 1115	8,66 20,76	12,32 39,62	51,47 122,87	339,14 917,76		74,00 178,00
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Рагу из птицы	200	15,38	19,59	18,2	308,6	214	61,00
_	_	Завтрак	тор.олюдо	Салат витаминый	100	1,14	10,14	11,54	141,94	2	19,00
			гор.напиток	Кисель из свежих ягод	200	0,12	0,00	21,15	85,07	276	17,00
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	1,20	0,36	14,82	53,10		7,00
			фрукты								
			итого		550	17,84	30,09	65,71	588,71		104,00
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Запеканка с творогом с соусом	250	29,22	12,11	29,1	342,33	141	55,00
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	298	12,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	1,20	0,36	14,82	53,10		7,00

			хлеб черн.								
			итого		500	33,21	15,02	57,19	482,68		74,00
2	2	Итого	о за день:		1050,00	51,05	45,11	122,90	1071,39		178,00
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из говядины	100	21,68	24,21	6,74	331,53	180	79,00
				Макаронные изделия отварные	150	3,68	3,53	23,55	140,73	227	12,00
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294	6,00
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	1,2	0,36	14,82	53,1		7,00
			фрукты								
			11,								
			итого		500	26,63	28,11	60,42	586,98		104,00
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	51	46,00
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300	4,00
			хлеб бел.	Хлеб	50	1,2	0,36	14,82	53,1		7,00
			хлеб черн.								
			конд.изд.	Шоколад	50	2	15	77	480		24,00
			итого		550	5,63	23,1	119,29	722,33		81,00
2	3	Итого	э за день:		1050	32,26	51,21	179,71	1309,31		185,00
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Расольник со сметанной	250	5,03	11,3	32,38	349,6	42	52,00
				Салат из свежих помидор и	100	0,98	5,13	4,54	65,81	18	35,00
				огурцов Компот из свежих ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	282	10,00
			гор.напиток	Хлеб	40	1,2		14,89	53,1	202	
			хлеб	VIICO	40	1,∠	0,36	14,02	აა, I		7,00

			фрукты								
											-
											+
			итого		590	7,37	16,79	66,73	529,15		104,00
2	4	Обед	закуска								1
_		,	1 блюдо	Макароны отварные с овощами	250	6,80	9,32	40,12	271,56	125	47,00
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300	7,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с маслом	50/20	1,20	0,36	14,82	53,10		20,00
			хлеб черн.								
			итого		450	8,12	9,68	66,98	373,3		74,00
2	4	Итого	о за день:		1040	15,49	26,47	133,71	902,45		178,00
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3,2	6,06	23,3	214	241	30,00
				Рыба, запеченная в сметанном соусе	130	9,39	11,43	22,56	230,66	167	58,00
			гор.напиток	Напиток шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	289	9,00
			хлеб	Хлеб	50	1,20	0,36	14,82	53,10		7,00
			фрукты								
			итого		530	14,47	17,85	81,69	544,63		104,00
2	5	Обед	закуска			1	_				
			1 блюдо	Голубцы ленивые	100	6,56	6,69	4,93	106,21	178	51,00
			2 блюдо	Гречка отварная	150	8,73	5,43	45,00	263,81	219	12,00
			гарнир			<u> </u>					<u> </u>
			напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300	4,00

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	1,20	0,36	14,82	53,10		7,00
			хлеб черн.								
			итого		500	16,61	12,48	76,79	471,76		74,
2	5	Итого	за день:		1030	31,08	30,33	158,48	1016,39		178
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	114	27
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286	24
			хлеб	Батон	40	3,01	0,37	19,37	95,20		12
			фрукты	Яблоко	180	1,35	5,40	37,80	129,00		41
					505	10.07	45.50	400.40	550.00		10/
			итого	0	535	12,27	15,58	109,49	553,02	0.40	104
3	1	Обед	закуска	Овощи натуральные	100	1,10	0,20	4,60	23,00	246	35
			1 блюдо	Макаронная запеканка	205	11,00	10,96	57,20	371,26	122	28
			2 блюдо								
			гарнир		000	0.40	0.00	40.04	40.04	000	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300	4,
			хлеб бел.	Хлеб пшегичный	40	1,20	0,36	14,82	53,10		7,
			хлеб черн.								
											_
			итого		545	13,42	11,52	88,66	496		74
3	1	Итого	за день:		1080	25,69	27,1	198,15	1049,02		178
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов из отварной курицы	200,00	37,20	45,33	41,05	440,36	211	72
				Овощи натуральные соленые	100,00	0,40	0,05	1,15	6,50	247	21
			гор.напиток	Чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	300	4,

			хлеб	Хлеб пшеничный	50,00	1,20	0,36	14,82	53,10		7,00
			фрукты								
			итого		550,00	38,92	45,74	69,06	548,60		104,00
3	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	250,00	3,75	3,29	16,84	111,94	46	50,00
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	8,64	300	4,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50,00	1,20	0,36	14,82	53,10		7,00
			хлеб черн.								
			конд.изд.	Вафли	50,00						13,00
			,,,,,,,								
			итого		550,00	5,07	3,65	43,70	173,68		74,00
3	2	Итого	о за день:		1100,00	43,99	49,39	112,76	722,28		178,00
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Печень,говяжья по строгановски	90	23,32	28,95	4,70	270,15	192	60,00
				Макароные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	227	10,00
				Салат из морской капусты	75	0,54	7,55	1,86	77,00		20,00
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	73,19	283	7,00
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	1,20	0,36	14,82	53,10		7,00
			7.0.00								
			итого		555	31,14	42,16	84,60	684,54		104,00
3	3	Обед	закуска	Салат с зеленым горошком	100	3,04	11,38	10,76	157,00	31	36,00
			1 блюдо	Картофель отварной	200	4,18	9,38	36,28	243,28	239	27,00
			2 блюдо								
ı	1	I	_ 0/110440	l			1				

			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300	4,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	1,20	0,36	14,82	53,10		7,00
			хлеб черн.								
			итого		550	8,54	21,12	73,9	502,02		74,00
3	3	Итого	за день:		1105	39,68	63,28	158,5	1186,56		178,00
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	84	51,00
			гор.напиток	Компот из яблок и лимона	200	0,25	0,25	25,35	104,07	330	15,00
			хлеб	Гренки из хлеба	60	7,14	0,85	46,96	124,21	75	12,00
			фрукты								
				Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,81	219,07	330	26,00
			итого		570	16,81	7,62	127,73	546,14		104,00
3	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рис отварной	150	3,89	5,09	4,28	225,18	224	12,00
			2 блюдо	Котлеты рыбные	90	8,7	7,4	4,5	123,1	162	48,00
				Соус молочный	50	3,36	6,89	9,22	112,33	260	7,00
			напиток								
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	1,2	0,36	14,82	53,1		7,00
			хлеб черн.								
						1					
			итого		340	17,15	19,74	32,82	513,71		74,00

3	4	Итого	э за день:		910	33,96	27,36	160,55	1059,85		178,00
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Курица в соусе с томатом	120	34,50	41,62	5,44	334,29	210	61,00
				Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,50	241	30,00
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294	6,00
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	1,20	0,36	14,82	53,10		7,00
			фрукты								
			итого		520	38,97	48,05	58,87	609,51		104,00
3	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп из различных овощей	250	2,89	5,00	13,03	108,65	59	45,00
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300	4,00
			хлеб бел.	Гренки из хлеба	60	7,14	0,85	46,96	124,21	75	12,00
			хлеб черн.								
			конд.изд.	Печенье	20						13,00
			итого		530	10,15	5,85	72,03	281,5		74,00
3	5	Итого	за день:		1050	49,12	53,9	130,9	891,01		178,00
4	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны запеченные с сыром	200	6,8	9,32	40,12	271,56	125	34,00
			гор.напиток	Какао на молоке	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269	19,00
			хлеб	Батон	40	3,01	0,37	19,37	95,2		9,00
			фрукты	Яблоко	110	1,35	5,4	37,8	98		36,00

			итого		550	14,93	19,02	123,24	618,68		98,0
4	1	Обед	закуска			<u> </u>	,	,	•		+ -
4	'	ООЕД	1 блюдо								+
			2 блюдо								+
											+
			гарнир напиток								+
			хлеб бел.								
											_
			хлеб черн.								+
											-
											+
											+
											+
					0	0	0	0	0		0,
4	4	Итог	<i>итого</i> за день:		550	14,93	19,02	123,24	618,68		98
4	1	+		Плов из отварной курицы	180	37,2	45,33	41,05	547,09	211	68
4	2	Завтрак	гор.блюдо	Овощи натуральные соленые	100	0,4	0,05	1,15	6,5	247	20
			500 1105145014	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300	4,
			гор.напиток хлеб	Хлеб	40	1,2	0,36	14,82	53,1		6,
				74100		.,_	0,00	,02			+ ,
			фрукты								+-
											-
											+-
											+
											+
			umasa		520	38,92	45,74	69,06	655,33		98
4	0	06	озоти		020	00,02	10,7 1	00,00			+
4	2	Обед	закуска								+-
			1 блюдо								_
			2 блюдо								+
			гарнир								+-
			напиток								+
			хлеб бел.								+
			хлеб черн.		ļ						┷

			_								
			итого		0	0	0	0	0		0,00
4	2	Итого	за день:		520	38,92	45,74	69,06	655,33		98,00
4	3	Завтрак		Рагу из птицы	200	15,38	19,59	18,2	308,6	241	62,00
			- 1	Салат витаминный	100	1,14	10,1	10,63	140	2	21,00
			гор.напиток	Напиток шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	289	9,00
			хлеб	Хлеб	40	1,2	0,36	14,82	53,1		6,00
			фрукты								
			71-7								
			итого		540	18,4	30,05	64,66	548,57		98,00
4	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0,00
4	3	Итого	за день:		540	18,4	30,05	64,66	548,57		98,00
4	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	84	44,00
			, , , , ,								
			гор.напиток	Компот из яблок и лимона	200	0,25	0,25	25,35	104,07	284	20,00
			хлеб	Гренки	60	7,14	0,85	46,96	224,21	75	9,00
			фрукты		_			_			
				Корж молочный	50	4,09	7,02	40,6	121,05	318	25,00

			итого		560	13,82	12,01	126,52	548,12		98,00
4	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0,00
4	4	Итого	за день:		560	13,82	12,01	126,52	548,12		98,00
4	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты из говядины с овощами	180	14,18	18,09	4,17	237,09	188	56,00
				Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	241	30,00
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294	6,00
			хлеб	Хлеб	40	1,2	0,36	14,82	53,1		6,00
			фрукты								
			итого		570	18,65	24,52	57,6	512,27		98,00
4	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								

			хлеб черн.							
			итого		0	0	0	0	0	0,00
4	5	Итого	за день:		570	18,65	24,52	57,6	512,27	98,00
			Среднее значение за период:		938,25	30,4765	37,813	131,076	898,569	158,35