

Сезон: Осень-Зима

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДО 6 ЧАСОВ ПРЕБЫВАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Завтрак

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Срок годности
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,5	0,1	1,5	8,4	5,98	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	25,12	8,37	0,60	84,32	1,78	0,00	0,00	0,00	0,00	289	2008							
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	90	18,9	20,2	1,1	261,0	0,00	0,00	0,02	0,00	16,20	185,40	21,60	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008							
КАША ПЕЧЕНАВАЯ РАССЫПЧУВАТАЯ	180	10,2	8,3	36,9	301,6	9,80	0,25	0,14	0,15	0,00	22,14	181,54	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	346	2012							
СОУС ТОМАТНЫЙ НЕЖАВ	30	0,4	1,6	1,9	23,2	0,53	0,00	0,00	0,05	0,03	4,45	5,64	3,07	0,13	36,93	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00		2008							
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,10	0,04	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008							
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	3,24	0,00	0,00	0,00	8,64	10,80	5,40	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
Всего за день:	645	36,2	31,6	96,1	849,1	19,55	0,45	0,21	0,23	0,03	80,73	476,95	53,09	5,12	225,85	5,28	0,00	0,00	0,00	0,01									

Утверждаю:
 Директор ЦОУЗ «Областная детская поликлиника»
 02.09.2021г.
 2021г.



2 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергич. ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,0	3,3	16,4	132,1	6,24	0,08	0,08	0,33	0,06	31,49	50,45	22,37	0,85	195,93	4,06	0,00	0,03	87	2012							
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00		2008							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008							
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,12	0,02	0,00	111,43	95,59	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011							
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	148,00	0,00	0,00	0,00		2008							
Всего за день:	635	20,2	8,1	100,1	557,0	16,76	0,28	0,30	0,38	0,06	166,47	242,48	106,51	4,97	655,82	16,42	0,00	0,03									

3 День

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	С, мг			
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,5	8,7	7,4	131,0	0,00	0,02	0,00	0,08	0,00	135,00	85,00	7,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2008	
КАША "ДРУЖБА"	200	6,3	10,0	26,8	224,0	2,00	0,10	0,00	0,08	0,00	182,00	103,11	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008	
КОБЕ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
КОПУРА	180	5,0	6,5	8,2	101,8	1,26	0,08	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,00	219,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Всего за день:	675	19,8	25,8	87,2	666,6	3,26	0,28	0,36	0,21	0,00	562,26	412,31	79,40	2,70	301,80	3,36	0,00	0,04			

4 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергич. ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																							
РЫБА (ЖИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100	14,4	4,1	3,7	109,9	0,80	0,09	0,09	0,09	0,00	158,63	148,36	47,38	0,90	342,86	96,97	0,01	0,80	238	2008			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	12,7	25,2	236,1	2,08	0,12	0,12	0,09	0,20	50,22	0,00	0,00	0,10	367,00	9,87	0,00	0,05	128	2011			
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00		2008			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	430	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	185	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008			
БЕЛКО	100	0,4	0,4	9,6	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01					
Всего за день:	650	24,6	18,6	92,0	640,9	12,88	0,37	0,28	0,19	0,20	245,40	235,81	74,03	6,85	1 052,46	112,20	0,01	0,86					

5 День

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Срок годности рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., мл, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Г, мг							
Завтрак																									
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	24,0	18,4	37,0	409,3	2,21	0,11	0,00	0,30	0,00	0,00	49,49	82,56	49,49	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2008				
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	13	2008				
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	61,60	3,36	0,00	0,00		2008				
МАНДАРИН	100	0,9	0,2	7,5	38,0	27,96	0,06	0,04	0,01	0,00	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,86	0,00	0,00	0,15	442	2008				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00						
Всего за день:	595	31,8	28,4	102,7	796,2	34,17	0,32	0,05	0,38	0,00	0,00	115,01	183,99	83,13	7,85	259,45	3,36	0,00	0,15						

6 День

Применение, наименование бренда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергия (ккал)	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Содержит рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг									
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	8,7	11,0	3,7	189,3	2,40	0,16	1,14	0,00	0,01	20,43	138,74	13,56	2,08	215,74	6,10	0,02	0,13	255	2011							
КАША ПЕЧЕНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	8,3	36,9	301,6	8,90	0,25	0,14	0,15	0,00	22,14	181,54	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	161	2008							
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00		2008							
ХЛЕБ ПУХАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	62,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	430	2008							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,64	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00		2008							
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008							
Всего за день:	665	26,5	21,2	116,1	839,6	22,30	0,58	1,38	0,18	0,01	71,52	425,37	74,53	6,47	668,34	9,46	0,02	0,13									

Завтрак

7 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	Fl, мг							
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	3,7	5,0	15,1	125,7	2,16	0,08	0,36	0,22	0,05	58,50	83,73	29,34	0,42	348,51	5,72	0,00	0,01	80	2008					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,60	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,06	0,00	378	2011					
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,2	17,1	85,4	0,28	0,01	0,07	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	428	2011					
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	80	5,2	2,0	36,1	162,8	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	11,64	40,34	7,68	0,47	63,16	0,76	0,02	0,01							
Всего за День:	570	14,4	8,8	93,7	516,3	2,44	0,26	0,49	0,23	0,05	140,68	215,98	57,39	3,70	579,58	14,34	0,02	0,02							

Завтрак

8 День

Приним пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Мг, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Na, мг	F, мг									
Завтрак																											
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	45	2,0	4,1	24,6	141,4	6,52	0,03	0,01	0,03	0,06	8,75	19,38	5,48	0,34	46,07	0,00	0,00	0,00	2	2011							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	401	2008							
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ПЛОДОВ (МЯЗОН)	200	0,3	0,1	32,8	133,8	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	20,67	17,42	7,77	0,41	125,92	0,00	0,00	0,00		2008							
МОГУРТ	180	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,00	184	2008							
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,6	8,0	25,9	248,5	1,29	0,05	0,00	0,05	0,00	306,50	149,35	34,76	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00									
Всего за день:	655	16,1	16,6	115,5	730,9	8,86	0,25	0,32	0,12	0,06	526,72	380,65	80,41	4,44	472,59	3,36	0,00	0,03									

9 день

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур																																																																
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. кб, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Sg, мг	F, мг	Не рецен-тур																																																																								
																				Запирим	В3, мг	В6, мг	В12, мкг	В5, мг	В9, мкг			В7, мкг	В11, мкг	В15, мкг	В17, мкг	В19, мкг	В20, мкг	В21, мкг	В22, мкг	В23, мкг	В24, мкг	В25, мкг	В26, мкг	В27, мкг	В28, мкг	В29, мкг	В30, мкг	В31, мкг	В32, мкг	В33, мкг	В34, мкг	В35, мкг	В36, мкг	В37, мкг	В38, мкг	В39, мкг	В40, мкг	В41, мкг	В42, мкг	В43, мкг	В44, мкг	В45, мкг	В46, мкг	В47, мкг	В48, мкг	В49, мкг	В50, мкг	В51, мкг	В52, мкг	В53, мкг	В54, мкг	В55, мкг	В56, мкг	В57, мкг	В58, мкг	В59, мкг	В60, мкг	В61, мкг	В62, мкг	В63, мкг	В64, мкг	В65, мкг	В66, мкг	В67, мкг	В68, мкг	В69, мкг	В70, мкг	В71, мкг	В72, мкг	В73, мкг	В74, мкг	В75, мкг	В76, мкг	В77, мкг	В78, мкг
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	16,3	3,6	0,3	102,2	0,59	0,08	0,07	0,02	0,06	38,50	153,29	31,13	0,64	345,90	63,04	0,00	0,00	227	2011																																																																							
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	12,7	14,1	236,1	2,19	0,15	0,12	0,09	0,20	50,22	0,00	0,00	0,10	360,37	9,90	0,00	0,00	126	2008																																																																							
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	442	2008																																																																							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008																																																																							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,6	0,0	33,0	136,0	12,00	0,04	0,08	0,02	0,00	10,00	30,00	24,00	0,40	304,00	0,00	0,00	0,00		2008																																																																							
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00		2008																																																																							
Всего за день:	665	28,9	18,0	95,5	709,2	24,69	0,43	0,34	0,14	0,26	130,27	292,74	77,78	5,99	1392,67	78,30	0,00	0,00		2008																																																																							

10 день

Пример пищи, наименование бренда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг									
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	1,08	0,04	0,02	0,10	0,00	8,44	15,68	12,06	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00	271	2008							
КОГТЕЦЫ	90	10,6	23,8	7,8	277,5	0,08	0,11	0,09	0,04	0,17	14,81	51,60	16,59	0,08	207,60	4,81	0,00	0,03	209	2008							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	180	6,5	5,5	32,3	224,8	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	4,64	41,72	8,11	0,92	0,00	0,00	0,00	0,00	347	2012							
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №347	30	0,2	1,2	1,1	16,0	0,02	0,00	0,00	0,01	0,02	2,89	1,92	0,65	0,04	3,24	0,04	0,00	0,00		2009							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	62,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008							
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	378	2011							
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,2	17,1	85,4	0,28	0,01	0,07	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00		2008							
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38,0	27,96	0,06	0,04	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15									
Всего за день:	745	26,2	33,3	106,5	844,1	29,42	0,42	0,27	0,17	0,19	141,04	236,06	72,02	4,80	731,47	13,92	0,00	0,18									

Заграв

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность - ккал	Витамины										Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Итого за период	242,8	210,4	1 005,4	7 139,9	174,43	3,63	3,99	2,23	0,86	2 170,10	3 072,54	758,29	52,89	6 380,23	260,00	0,05	1,31				
Среднее значение за период	24,277	21,04	100,54	713,99	17,443	0,363	0,399	0,223	0,086	217,01	307,254	75,83	5,289	638,02	26	0,005	0,131				
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период % от калорий	14,1	27,5	58,4																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст учащихся	Завтрак	650
от 11 лет и старше		

1996* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков

1997* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков

2008* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков

2011* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могиланко и В.А. Туполева)

2012* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могиланко и В.А. Туполева)

Справочник: Химический состав и калорийность российских продуктов питания / под редакцией В.А. Туполева изд. 2012г.)

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ СОСТАВЛЕНО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММЫ ПИТАНИЕ В ШКОЛЕ 2022 ВИЖЕН-СОФТ версия 1.2.7

На основе методических рекомендаций МР 2.4.01.75-20