Утверждаю:

Директор школы Воронина Ирина Владимировна И.В. Воронина

Подписано цифровой подписью: Воронина Ирина Владимировна
Дата: 2022.07.05 09:03:30 +04'00'

27.06.2022г

Примерное цикличное меню

День: понедельник **Неделя:** первая **Сезон:** весенний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
182	Каша манная	250	10,1	15,6	94	552
	Хлеб	40	3,4	0,5	21	131,9
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	13,52
52	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,8	8,4	93,3
92	котлета	50	14,6	14,9	2,35	202
194	Макароны отварные	150	5,4	4,2	33,3	196,5
406	Соус белый основной	10	1,9	1,7	0,4	25
	Хлеб	40	3,4	0,5	21	107
211	кисель	200	0,2	0	3,9	16

Итого: Е – 1337,22

Примерное цикличное меню

День: вторник **Неделя:** первая **Сезон:** весенний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
13005	Булочка «Любимая»	100	8,85	7,38	51,26	307,3
690	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107
96	Рассольник «Ленинградский»	250	2,2	5,6	13,7	112
131	Картофельное пюре	150	6,6	4,9	37	223
92	Котлета	50	14,6	14,9	2,35	202
278	чай	200	0,1	0,02	9,9	35
	Хлеб	40	3,4	0,5	21	107

Итого: Е – 1093,3

Примерное цикличное меню

День: среда **Неделя:** первая **Сезон:** весенний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
189	Каша пшеничная	250	8,8	9,5	46	307
	хлеб	40	3,4	0,5	21	107
263	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
206	Суп гороховый	250	4,8	9,5	18,6	181
122	плов	150	2,9	4,17	21	226,05
278	Компот из с/ф	200	1	0,06	27,5	110
	Хлеб	40	3,4	0,5	21	107

Итого: Е –1073

Примерное цикличное меню

День: четверг **неделя:** первая **Сезон:** весенний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
173	Каша рисовая	150	5,54	4,8	42,6	235
	хлеб	40	3,4	0,5	21	107
263	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
130	Суп крестьянский	200	2,42	1,62	13,2	92,08
131	Картофельное пюре	150	6,6	4,9	37	223
282	Оладьи печеночные	100	21,9	13	4.5	281,6
263	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
	Хлеб	40	3,4	0,5	21	107

Итого: Е – 1115,7

Примерное цикличное меню

День: пятница **Неделя:** первая **Сезон:** весенний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)

			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
02016	Суп молочный с вермишелью	250	10	11,4	35	280
	Хлеб	40	3,4	0,5	21	107
211	кисель	200	0,2	0	3,9	16
67	Суп из овощей	250	2	403	11	92
523	Гуляш из курицы	100	7,54	6,24	1,26	156,94
213	Гречка отварная	150	3,3	9,1	22,6	189
223	Соус томатный	10	0,1	0,4	0,6	7
278	Компот из с/ф	200	1	0,06	27,5	110
	Хлеб	40	3,4	0,5	21	107

Итого: Е –1064,94

Примерное цикличное меню

День: понедельник **Неделя:** вторая **Сезон:** весенний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
185	Каша пшенная молочная жидкая	250	9,3	11	44	312
	хлеб	40	3,4	0,5	21	107
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
204	Суп с рыбными консервами (сайра, скумбрия, сельдь)	250	2	2	14,5	85
90	Бефстроганов из отварного мяса	70	18,13	17,15	3,71	242,2
124	Каша перловая рассыпчатая	150	4,56	3,6	31,7	180
263	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
	Хлеб	40	3,4	0,5	21	107

Итого: Е –1103,2

Примерное цикличное меню

День: вторник **Неделя:** вторая **Сезон:** весенний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)

			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
13008	Сдоба обыкновенная	100	7,2	4,2	53,2	282
690	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107
58	Суп гороховый	250	4,8	9,5	18,6	181
324а	Фрикадельки в соусе	100	8,5	10,3	10,3	169
278	Компот из с/ф	200	1	0,06	27,5	110
	Хлеб	40	3,4	0,5	21	107
355	Рис отварной	150	3,6	3,75	28,95	163,5
Вариант 13	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,65	7,09	4,91	90,77

Итого: Е –1210,27

Примерное цикличное меню

День: среда **Неделя:** вторая **Сезон:** весенний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
187	Каша молочная «Дружба»	250	8	11,2	42,6	302
	хлеб	40	3,4	0,5	21	107
263	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
99	Биточки	70	12,6	10,2	10,15	183,8
349	Соус с томатами и овощами	10	0,18	0.9	0.7	11,5
211	Кисель из концентрата	200	0,2	0	3,9	16
	Хлеб	40	3,4	0,5	21	107
213	Гречка отварная	150	3,3	9,1	22,6	189
54	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	8,2	13,6	137,5

Итого: Е –1088,80

Примерное цикличное меню

День: четверг **Неделя:** вторая **Сезон:** весенний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
182	Каша манная молочная жидкая	250	10,2	12,8	42,3	325
	хлеб	40	3,4	0,5	21	107
268	чай	200	0,1	0,02	9,9	35
52	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,8	8,4	93,3
131	Картофельное пюре с маслом	150	6,6	4,9	37	223
421	Рыба запеченная	100	21,9	13	4,5	281,6
278	Компот из с/ф	200	1	0,06	27,5	110
	Хлеб	40	3,4	0,5	21	107

Итого: Е –1348,2

Примерное цикличное меню

День: пятница **Неделя:** вторая **Сезон:** весенний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
189	Каша пшеничная	250	8,8	9,5	46	307
	хлеб	40	3,4	0,5	21	107
263	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
96	Рассольник «Ленинградский»	250	2,2	5,6	13,7	112
194	Макароны отварные	150	5,4	4,2	33,3	196,5
523	Гуляш из курицы	100	7,54	6,24	1,26	156,94
211	Кисель из концентрата	200	0,2	0	3,9	16
	Хлеб	40	3,4	0,5	21	107

Итого: Е –1037,4

Примерное цикличное меню

День: понедельник **Неделя:** третья **Сезон:** весенний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
185	Каша пшенная молочная жидкая	250	9,3	11	44	312
	хлеб	40	3,4	0,5	21	107
263	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
136	Суп картофельный с вермишелью	250	2,7	2,5	19	112
213	Гречка отварная	150	3,3	9,1	22,6	189
108	Тефтели	70	17,3	13,4	8,12	218
759	Соус красный основной	10	0,32	0,67	0,76	10,6
	хлеб	40	3,4	0,5	21	107
278	Компот из с/ф	200	1	0,06	27,5	110

Итого: Е –1200,6

Примерное цикличное меню

День: вторник **Неделя:** третья **Сезон:** весенний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
02016	Суп молочный с макаронными изделиями	250	505	502	20	148
7	хлеб	40	3,4	0,5	21	107
263	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
54	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	8,2	13,6	137,5
92	Котлета	50	14,6	14,9	2,35	202
131	Картофельное пюре с маслом	150	6,6	4,9	37	223
	Хлеб	40	3,4	0,5	21	107
211	кисель	200	0,2	0	3,9	16

Итого: Е –975,5

Примерное цикличное меню

День: среда **Неделя:** третья **Сезон:** весенний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
173	Каша манная	250	10,2	12,8	42,3	325
	хлеб	40	3,4	0,5	21	107
263	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
136	Суп картофельный с вермишелью	250	2,7	2,5	19	112
122	Плов с курицей	150	18,375	20,25	33,15	391,5
	Хлеб	40	3,4	0,5	21	107
263	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35

Итого: Е –1112,5

Примерное цикличное меню

День: четверг **Неделя:** третья **Сезон:** весенний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
185	Каша пшенная молочная жидкая	250	9,3	11	44	312
211	кисель	200	0,2	0	3,9	16
	хлеб	40	3,4	0,5	21	107
204	Суп картофельный с рыбными консервами	250	7,2	7,5	16	165
100	Котлета «Здоровье»	70	10,5	8,6	5,6	141,7
406	Соус белый основной	10	1,9	1,7	0,4	25
194	Макароны отварные	150	5,4	4,2	33,3	196,5
	Хлеб	40	3,4	0,5	21	107
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35

Итого: Е – 1105,2

Примерное цикличное меню

День: пятница **Неделя:** третья **Сезон:** весенний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
175	Каша гречневая молочная вязкая	250	11,3	11,2	46	333
	хлеб	40	3,4	0,5	21	107
263	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
52	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,8	8,4	93,3
436	Жаркое по-домашнему	200	24,17	21,66	27,66	417,59
	Хлеб	40	3,4	0,5	21	107
278	Компот из с/ф	200	1	0,06	27,5	110

Итого: Е –1202,89

При составлении меню использовалась программа: «Школа: Питание» - pbprog.ru

Сборники рецептур:

1. Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений г. Москвы, выпуск, 4, 2003
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 1, 1996
4. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и оздоровительных учреждений, части 1и 2, Пермь, 2001
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М., ДеЛи принт, 2010
6. Онлайн -сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.(pbprog.kz/tk/tu-59@login=yes)