Примерное цикличное меню для школьных столовых для 5-9 классов с 09.01.2023 уч.г.

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Обед																					
2011	94	РАССОЛЬНИК	250	13,40	1,7	5,2	12,9	105,5	6,7	0,1	0,0	0,0	0,0	26,9	49,1	20,8	0,9	465,4	4,1	0,0	0,0
2011	230	РЫБА ЖАРЕНАЯ	55	22,17	9,6	9,4	2,1	131,5	0,4	0,1	0,1	0,0	0,1	29,2	134,1	30,5	0,5	256,6	90,0	0,0	0,4
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	25,40	4,5	7,1	30,4	203,6	14,8	0,2	0,1	0,0	0,1	60,8	120,4	42,8	1,7	1083,8	12,0	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,61	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,01	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**70,59**	**18,8**	**21,9**	**84,8**	**612,7**	**21,9**	**0,4**	**0,3**	**0,1**	**0,2**	**134,6**	**337,2**	**109,1**	**3,9**	**1858,5**	**106,1**	**0,0**	**0,5**
Всего за день:				**70,59**	**18,8**	**21,9**	**84,8**	**612,7**	**21,9**	**0,4**	**0,3**	**0,1**	**0,2**	**134,6**	**337,2**	**109,1**	**3,9**	**1858,5**	**106,1**	**0,0**	**0,5**
Сбалансированность:					**1**	**1,2**	**4,5**														

2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Обед																					
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	50,22	8,7	8,9	17,8	186,2	8,9	0,1	0,1	0,2	0,1	41,0	122,9	34,9	2,0	735,0	9,0	0,0	0,1
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 50	50	6,46	0,5	2,6	4,6	44,7	1,2	0,0	0,0	0,7	0,0	18,8	19,6	13,6	0,6	109,1	2,1	0,0	0,0
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ 55	55	31,12	13,8	14,0	6,9	209,2	0,6	0,1	0,1	0,0	0,0	19,8	125,2	18,8	1,6	192,9	3,2	0,0	0,1
2012	348	Соус красный основной	50	1,78	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	200	16,37	4,9	7,9	51,8	297,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	37,9	101,5	37,1	0,8	75,0	1,0	0,0	0,0
2008	411	КИСЕЛЬ	200	6,11	0,1	0,1	27,9	113,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	2,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	2,68	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**114,74**	**31,1**	36,3	128,4	**966,3**	13,2	**0,3**	**0,3**	1,1	0,2	**136,0**	**418,3**	**116,9**	**7,1**	**1196,4**	**18,0**	**0,0**	0,2
Всего за день:				**114,74**	**31,1**	36,3	128,4	**966,3**	13,2	**0,3**	0,3	1,1	0,2	**136,0**	**418,3**	**116,9**	**7,1**	**1196,4**	**18,0**	**0,0**	0,2
Сбалансированность:					**1**	1,2	4,1														

...цепит"

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Обед																					
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	12,93	1,8	5,7	12,1	110,1	7,9	0,0	0,0	0,2	0,0	49,1	46,8	23,1	1,1	335,5	5,8	0,0	0,0
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	250	57,77	19,0	45,3	25,3	586,4	13,5	0,5	0,2	0,0	0,0	39,3	238,4	57,7	3,2	1233,5	15,8	0,0	0,1
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,98	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,01	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
				76,69	24,0	51,3	72,2	850,5	21,5	0,6	0,3	0,2	0,0	108,4	322,6	97,8	5,6	1634,0	21,6	0,0	0,1
Итого за прием пищи:				76,69	24,0	51,3	72,2	850,5	21,5	0,6	0,3	0,2	0,0	108,4	322,6	97,8	5,6	1634,0	21,6	0,0	0,1
Всего за день:					1	2,1	3,0														
Сбалансированность:																					

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Обед																					
2011	99	СУП ОВОЩНОЙ С КУРИЦЕЙ	250	23,57	6,1	6,4	11,1	126,4	8,8	0,1	0,1	0,2	0,0	41,9	82,0	25,6	1,2	437,9	5,0	0,0	0,1
2011	271	Котлета домашняя 55	55	34,95	5,9	9,9	2,1	121,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	7,8	59,1	9,1	0,9	115,8	2,5	0,0	0,0
2012	348	Соус красный основной	50	1,78	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200	200	22,11	11,5	8,6	52,1	331,8	0,0	0,3	0,2	0,0	0,1	36,3	256,0	171,3	6,0	359,2	3,1	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,01	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	6,01	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**91,43**	**27,1**	**27,6**	**102,7**	**768,7**	**10,2**	**0,5**	**0,3**	**0,3**	**0,1**	**113,9**	**441,7**	**226,5**	**9,5**	**1015,7**	**11,1**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**91,43**	**27,1**	**27,6**	**102,7**	**768,7**	**10,2**	**0,5**	**0,3**	**0,3**	**0,1**	**113,9**	**441,7**	**226,5**	**9,5**	**1015,7**	**11,1**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**1,0**	**3,8**														

5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Обед																					
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРИЦЕЙ	250	22,79	10,0	6,6	19,1	176,6	5,1	0,2	0,1	0,2	0,0	47,8	114,1	37,4	2,3	541,1	5,4	0,0	0,1
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	60	40,14	6,6	10,9	6,4	149,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,9	59,7	9,0	0,8	117,6	2,5	0,0	0,0
2012	348	Соус красный основной	50	1,78	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	25,40	4,5	7,1	30,4	203,6	14,8	0,2	0,1	0,0	0,1	60,8	120,4	42,8	1,7	1083,8	12,0	0,0	0,0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	15,22	3,8	3,0	24,4	141,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	95,6	27,5	0,9	207,3	9,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	2,68	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				108,01	27,8	30,4	99,7	786,5	20,9	0,5	0,4	0,3	0,1	241,5	430,9	127,2	7,4	2034,1	31,5	0,0	0,1
Всего за день:				108,01	27,8	30,4	99,7	786,5	20,9	0,5	0,4	0,3	0,1	241,5	430,9	127,2	7,4	2034,1	31,5	0,0	0,1
Сбалансированность:					1	1,1	3,6														

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Обед																					
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ с курицей	250	25,09	9,6	10,1	23,5	223,7	5,1	0,1	0,1	0,2	0,2	42,9	109,7	26,9	1,4	444,9	6,1	0,0	0,1
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	80	41,09	8,8	10,0	4,8	144,6	2,1	0,0	0,1	0,2	0,0	18,4	84,6	17,2	1,4	256,3	4,8	0,0	0,0
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом 200	200	11,87	7,3	6,5	46,6	273,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	41,8	57,0	14,2	1,3	86,2	1,0	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,98	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,01	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	1,34	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,1	0,0	0,1
Итого за прием пищи:				**85,38**	**30,2**	**27,0**	**118,1**	**836,8**	**7,2**	**0,3**	**0,3**	**0,5**	**0,3**	**126,6**	**306,0**	**79,0**	**6,1**	**879,8**	**13,0**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**85,38**	**30,2**	**27,0**	**118,1**	**836,8**	**7,2**	**0,3**	**0,3**	**0,5**	**0,3**	**126,6**	**306,0**	**79,0**	**6,1**	**879,8**	**13,0**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**3,9**														

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Обед																					
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	12,70	1,9	5,8	9,1	99,3	12,3	0,1	0,0	0,2	0,0	51,8	45,3	21,4	1,0	325,7	4,4	0,0	0,0
2011	251	ПОДЖАРКА ИЗ ФИЛЕ КУРИЦЫ 100	100	66,45	20,0	29,7	3,5	361,6	3,1	0,1	0,2	0,1	0,0	35,2	183,8	24,8	2,0	317,5	8,0	0,0	0,1
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200	200	22,11	11,5	8,6	52,1	331,8	0,0	0,3	0,2	0,0	0,1	36,3	256,0	171,3	6,0	359,2	3,1	0,0	0,0
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	9,48	0,2	0,2	27,0	111,1	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	4,0	4,4	0,8	112,4	0,8	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,01	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**113,75**	**36,6**	**44,5**	**111,9**	**998,5**	**17,0**	**0,5**	**0,4**	**0,3**	**0,1**	**145,6**	**522,7**	**235,1**	**10,7**	**1166,5**	**16,3**	**0,0**	**0,2**
Всего за день:				**113,75**	**36,6**	**44,5**	**111,9**	**998,5**	**17,0**	**0,5**	**0,4**	**0,3**	**0,1**	**145,6**	**522,7**	**235,1**	**10,7**	**1166,5**	**16,3**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,2**	**3,1**														

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Обед																					
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРИЦЕЙ	250	22,49	7,6	7,5	17,6	169,3	7,2	0,1	0,1	0,2	0,0	35,5	104,0	30,6	1,4	567,9	6,1	0,0	0,1
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ 55	55	31,12	13,8	14,0	6,9	209,2	0,6	0,1	0,1	0,0	0,0	19,8	125,2	18,8	1,6	192,9	3,2	0,0	0,1
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	25,40	4,5	7,1	30,4	203,6	14,8	0,2	0,1	0,0	0,1	60,8	120,4	42,8	1,7	1083,8	12,0	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,61	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,01	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**88,63**	**28,9**	**28,9**	**94,3**	**754,1**	**22,5**	**0,4**	**0,4**	**0,3**	**0,1**	**133,8**	**383,2**	**107,1**	**5,5**	**1897,4**	**21,3**	**0,0**	**0,2**
Всего за день:				**88,63**	**28,9**	**28,9**	**94,3**	**754,1**	**22,5**	**0,4**	**0,4**	**0,3**	**0,1**	**133,8**	**383,2**	**107,1**	**5,5**	**1897,4**	**21,3**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,0**	**3,3**														

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Обед																					
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	23,24	7,0	2,9	17,5	124,3	7,0	0,1	0,1	0,2	0,0	33,6	64,2	27,2	1,1	502,2	5,0	0,0	0,0
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	60	40,14	6,6	10,9	6,4	149,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,9	59,7	9,0	0,8	117,6	2,5	0,0	0,0
2011	306	Гороховое пюре 200	200	13,48	21,0	7,1	43,9	323,2	0,0	0,6	0,1	0,0	0,1	96,0	194,8	76,7	6,0	688,5	4,8	0,0	0,0
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	9,48	0,2	0,2	27,0	111,1	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	4,0	4,4	0,8	112,4	0,8	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,01	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**89,35**	**37,7**	**21,3**	**114,9**	**803,2**	**8,7**	**0,8**	**0,3**	**0,2**	**0,1**	**159,8**	**356,3**	**130,5**	**9,5**	**1472,4**	**13,1**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**89,35**	**37,7**	**21,3**	**114,9**	**803,2**	**8,7**	**0,8**	**0,3**	**0,2**	**0,1**	**159,8**	**356,3**	**130,5**	**9,5**	**1472,4**	**13,1**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**0,6**	**3,0**														

"Общепит"

10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Обед																					
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и с курицей	250	23,57	8,4	7,6	20,7	185,6	7,2	0,1	0,1	0,2	0,0	35,7	107,4	32,3	1,5	580,7	6,0	0,0	0,1
2011	291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 250	250	59,87	25,3	29,9	43,8	546,2	2,2	0,1	0,2	0,3	0,0	39,2	260,4	53,5	2,2	403,7	6,7	0,0	0,2
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	4,98	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,01	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**91,43**	**3,1**	**0,2**	**20,1**	**94,7**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**9,2**	**33,6**	**13,2**	**0,8**	**51,6**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**91,43**	**36,9**	**37,8**	**99,4**	**887,3**	**10,2**	**0,3**	**0,3**	**0,5**	**0,0**	**96,6**	**406,0**	**103,4**	**4,9**	**1057,3**	**12,7**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**36,9**	**37,8**	**99,4**	**887,3**	**10,2**	**0,3**	**0,3**	**0,5**	**0,0**	**96,6**	**406,0**	**103,4**	**4,9**	**1057,3**	**12,7**	**0,0**	**0,2**
					1	**1,0**	**2,7**														