

СОГЛАСОВАНО

МОБУ Струговская ООШ

Директор

03

Вещьмова Е.В.

Ходякова А.В.

Циклическое меню для организации питания в общеобразовательных учреждениях 5-11 классов

Первая неделя

Понедельник



Возрастная категория: 11-18 лет (зима-весна)

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦД, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							
		Масса порций	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe		
ТКС№185	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	255	6,14	7,5	29,34	210	0,225	0	25	0,91	34,125	174,76	57,5	1,95						
ТКС№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0	0,57	0,3	9,2	30	13,2	0,76						
ТКС№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	0	0,1	7	15	9,4	0,78						
ТКС№1.3	Масло сливочное (топирями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0						
NR№75	Сыр (топирями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0	0	2,6	0	8,81	50	3,2	0,1						
ТКС№302	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	0	2,7	0	0,02	24	9,1	3,46	1,56						
ТКС№368	Фрукты свежие(яблоки или груши)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	2,6	13	0,26	0,26	20,8	14,3	11,7	2,86						
	Итого за прием пищи:	665	13,24	19,89	77,44	548,7	2,945	15,7	28,83	1,69	104,175	293,46	98,46	8,01						
Вторая смена (обед)																				
ТКС№8	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,46	5,08	9,016	91,66	0,03	32,45	0	2,32	37,36	27,62	15,16	0,08						
ТКС№56	Расолиник Ленинградский	250	2,1	5,115	16,59	120,75	0,875	7,54	0	2,395	26,45	61	25,9	0,975						
ТКС№136	Котлета из курицы/ соус красный основной	90/30	6,12	14,67	88,8	189	0,05	0	20	0,5	30	80	11	1,5						
ТКС№227	Макарони отварные	180	7,79	5,28	47,99	279,59	0,096	0	50,4	1,19	19,19	72	11,99	1,68						
ТКС№376	Компот из кушанных фруктов	200	0,44	0	0,02	113	0	0,4	0	0,2	31,82	15,46	6	1,25						
ТКС№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95						
ТКС№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1,65	0,36	8,35	52,2	0,06	0	0	0,1	8,75	15	11,75	0,98						
	Итого за прием пищи:	810	23,51	31,005	170,766	963,7	1,211	40,39	70,4	7,005	165,07	301,08	98,3	7,415						
Вторник																				
№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦД, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						

ТК№313	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	0,2	46,36	292,5	0,25	0	25,2	0,72	17,784	244,7	18,99	5,47
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1,65	0,36	8,35	52,2	0,06	0	0	0,1	8,75	15	11,75	0,98
ТК№302	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44	0	0,03	0	0,02	11	2,78	1,44	0,3
	Итого за прием пищи:	900	36,23	21,604	113	874,95	0,443	21,69	115,1	9,67	125,944	702,155	125,3	13,835
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe

Четверг

№ реп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса		Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		порций	(г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Первая смена (завтрак)																			
ТК№1.85	Каша рисовая молочная жидкая	255	2,71	4,86	28,125	167,5	0,025	0	25	0,215	34,125	174,76	57,5	1,95					
NR№75	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0	0	2,6	0	8,81	50	3,2	0,1					
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0					
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0	0,57	0,3	9,2	30	13,2	0,76					
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	0	0,1	7	15	9,4	0,78					
ТК№302	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44	0	0,03	0	0,02	11	2,78	1,44	0,3					
	Итого за прием пищи:	535	9,81	16,75	45,905	415,3	0,145	0,03	26,57	0,735	70,375	272,84	84,74	3,89					
Вторая смена (обед)																			
ТК №41	Салат из моркови	100	1,25	0,1	11,23	52,3	0,58	4,8	0	0,38	26,06	52,8	26,48	0,68					
ТК№88	Борщ	250	2	5,4	12,8	111	0	7,15	0	2,375	37,5	35	19,25	0,977					
ТК№282	Котлеты, биточки, диндоби рубленые	80	11,9	8,8	11,64	173	0,07	0	1,18	23	14	116,5	23,1	1,18					
ТК№321	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,7	0	21,79	30,6	0,216	4,77	104,4	33,3	44,38					
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95					
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1,65	0,36	8,35	52,2	0,06	0	0	0,1	8,75	15	11,75	0,98					
ТК№302	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	0	2,7	0	0,02	24	9,1	3,46	1,56					
	Итого за прием пищи:	890	24,63	20,92	102	708,7	0,81	36,44	31,78	26,371	126,58	362,8	133,84	50,707					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					

Пятница

№ реп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса		Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		порций	(г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Первая смена (завтрак)																			
ТК№230	Вареники с творогом (полуфабрикат)	200	33,48	16,4	32,74	412	0,14	0,82	112	0,82	283	410,6	49,4	1,48					
ТК№367	Соус молочный	50	0,8	6,7	2,49	73,4	0,001	0,0375	42,75	0,134	24,13	18,46	3,15	0,08					

ТКС№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0	0,57	0,3	9,2	30	13,2	0,76
ТКС№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	0	0,1	7	15	9,4	0,78
ТКС№1.3	Масло сливочное (топленым)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0
ТКС№301	Чай с молоком и сахаром	200	2,97	2,6	16	98,8	0,02	0,3	20	0	59,1	45,3	15,44	0,87
ТТКС№368	Фрукты свежие(блоки или группы)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	2,6	13	0,26	0,26	20,8	14,3	11,7	2,86
	Итого за прием пищи:	650	42,23	35,14	90,03	849,1	2,881	14,1575	175,98	1,714	403,47	533,96	102,29	6,83

Вторая смена (обед)

ТКС№47	Винегрет	100	1,366	6,16	8,44	94,8	0,055	10,25	0	279,5	23,2	44,97	20,75	0,85
ТКС№82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,15	104,75	0,11	8,25	0	1,415	24,6	66,69	27	1,075
ТКС№376	Рату из птицы	200	14,76	15	29,76	300	0,048	0	18	0,72	24	104,4	33,6	0,852
ТКС№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
ТКС№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1,65	0,36	8,35	52,2	0,06	0	0	0,1	8,75	15	11,75	0,98
ТКС№376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	0,02	113	0	0,4	0	0,2	31,82	15,46	6	1,25
	Итого за прием пищи:	830	24,856	24,86	87,87	782,25	0,373	18,9	18	282,235	123,87	276,52	115,6	5,957
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭПД, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Первая смена (завтрак)																		
ТКС№185	Каша овсяная молочная жидкая с маслом	255	6,14	7,5	29,34	210	0,225	0	25	0,912	34,125	174,76	5	1,95				
ТКС№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0	0,57	0,3	9,2	30	13,2	0,76				
ТКС№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	0	0,1	7	15	9,4	0,78				
ТКС№1.3	Масло сливочное (топленым)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0				
НР№75	Сыр (топленым)	10	2,32	2,95	0	35,8	0	0	2,6	0	8,81	50	3,2	0,1				
ТКС№302	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	0	2,7	0	0,02	24	9,1	3,46	1,56				
	Итого за прием пищи:	535	13,24	19,39	64,74	487,6	0,345	2,7	28,57	1,412	83,375	279,16	34,26	5,15				
		(г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Вторая смена (обед)																		
ТКС№52	Икра овощная	60	0,54	2,82	3,55	41,76	0,01	3,31	0	1,43	10,89	14,327	7,91	0,38				
ТКС№147	Свекольник	250	1,225	4,95	28,25	90,825	0,375	10,375	0	2,375	41,84	34,7	35,1	1,675				
ТКС№349	Тертая мякоть в соусе	90	8	10	8	170	0,03	0	17	0,3	27	78	10	4,5				
ТКС№321	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,7	0	21,79	30,6	0,216	4,77	104,4	33,3	44,38				
ТКС№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,3	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95				

ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1,65	0,36	8,35	52,2	0,06	0	0	0,1	8,75	15	11,75	0,98
ТК№376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	0,02	113	0	0,4	0	0,2	31,82	15,46	6	1,25
	Итого за прием пищи:	860	19,485	24,39	72,7	749,785	0,575	35,875	47,6	4,921	136,57	291,887	120,56	54,115
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe

Вторник

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Первая смена (завтрак)																	
ТК№138	Вареники с картошкой и сливочным маслом	210	8,56	15,4	500,78	390	0,24	10,3	17,9	2,27	42	138	49	234			
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0	0,57	0,3	9,2	30	13,2	0,76			
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	0	0,1	7	15	9,4	0,78			
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0			
НР№75	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0	0	2,6	0	8,81	50	3,2	0,1			
ТК№300	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44	0	0,03	0	0,02	11	2,78	1,44	0,3			
ТТК№368	Фрукты свежие (яблоки или груши)	130	0,52	0,39	13,39	59,8	0,039	6,5	0	0,52	24,7	20,8	15,6	2,99			
	Итого за прием пищи:	620	16,18	27,68	551,27	733,4	0,399	16,83	21,47	3,31	102,95	256,88	91,84	238,93			
		(г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			

Вторая смена (обед)

ТК№59	Салат витаминный	100	3,16	7,33	18,16	85	0,08	55,16	1,116	0,4	81,66	78,33	26,6	1
ТК№80	Суп картофельный с крупой гречневой	250	1,97	2,73	14,56	90,75	1,3	8,25	0	1,255	23,05	62,55	25	5,88
ТК№247	Рыба тушеная в томате с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	0,05	1,96	4	2,32	22,1	118,3	23,5	0,47
ТК№315	Рис отварной с маслом	180	4,38	6,44	44,015	251,64	0,031	0	25,2	0,335	1,638	73,134	16,602	0,72
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1,65	0,36	8,35	52,2	0,06	0	0	0,1	8,75	15	11,75	0,98
ТК№607	Кисель фруктовый	200	0,3	0,1	9,3	74	0	8	0	0,07	15	30	4	0,32
	Итого за прием пищи:	890	23,07	21,31	120,735	745,09	1,561	73,37	30,316	4,68	163,698	407,314	123,952	10,32
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe

Среда

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Первая смена (завтрак)																	
ТК№351	Сырники из творога (полуфабрикат)	100	18,69	12,67	11,4	234	0,12	0,25	57	2,22	155,8	228,1	26	0,77			
ТК№367	Соус молочный сладкий	50	0,8	6,7	2,49	73,4	0,001	0,0375	42,75	0,134	24,13	18,46	3,15	0,08			

ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0	0,57	0,3	9,2	30	13,2	0,76
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	0	0,1	7	15	9,4	0,78
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0
ТК№395	Кофейный напиток	200	3,16	2,68	15,96	101,1	0,04	1,3	20	0	125,7	90	14	0
	Итого за прием пищи:	420	27,23	30,99	55,95	612,3	0,281	1,5875	120,72	2,854	321,83	381,86	65,75	2,39
		(г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Вторая смена (обед)														
ТК№25	Салат из жартофея с зеленым горошком	100	1,96	5,25	9,78	94,27	0,016	15,66	0	2,47	26,35	55,23	23,78	0,82
ТК№58	Борщ	250	2	5,4	12,8	111	0	7,15	0	2,375	37,5	35	19,25	0,977
ТК№306	Виточки из птицы	80	14,38	3,17	7,23	115	0,05	0	11	0,23	9,6	104,8	19,8	1,12
ТК№227	Макароны отварные	180	7,8	5,3	47,99	279,6	0,096	0	50,4	1,199	19,19	72	11,99	1,68
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,2	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1,65	0,36	8,35	52,2	0,06	0	0	0,1	8,75	15	11,75	0,98
ТК№302	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	0	2,7	0	0,02	24	9,1	3,46	1,56
	Итого за прием пищи:	890	31,94	19,68	119,6	807,57	0,322	25,51	61,4	6,674	136,89	321,13	106,53	8,087
			Б	Ж	У									

Четверг

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)		Пищевые вещества (г)				ЭЦ, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са <td>Р</td> <td>Мg</td> <td>Fe</td>	Р	Мg	Fe						
Первая смена (завтрак)																			
ТК№185	Каша рисовая молочная жидкая	255	2,71	4,86	280,14	167,5	0,025	0	25	0,21	34,12	174,76	57,5	1,95					
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0	0,57	0,3	9,2	30	13,2	0,76					
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	0	0,1	7	15	9,4	0,78					
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0					
NR№75	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0	0	2,6	0	8,81	50	3,2	0,1					
ТК№300	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44	0	0,03	0	0,02	11	2,78	1,44	0,3					
ТТК№368	Фрукты свежие (яблоки или груши)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	2,6	13	0,26	0,26	20,8	14,3	11,7	2,86					
	Итого за прием пищи:	665	9,81	17,25	329,94	512,2	2,745	13,03	28,83	0,73	91,17	287,14	96,44	6,75					
		(г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Вторая смена (обед)																			
ТК№47	Винегрет	100	1,366	6,16	8,44	94,8	0,055	10,25	0	279,5	23,2	44,97	20,75	0,85					
ТК№66	Ци из свежей капусты	250	1,7	4,825	6,69	78	0,125	2	0	2,375	50,225	44	18,25	0,625					
ТК№304	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	0,6	1,01	48	0,62	41,18	199,3	47,5	2,19					

ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1,65	0,36	8,35	52,2	0,06	0	0	0,1	8,75	15	11,75	0,98
ТК№607	Кисель фруктовый	200	0,3	0,1	9,3	74	0	8	0	0,07	15	30	4	0,32
	Итого за прием пищи:	840	29,266	28,445	68,47	676	0,94	21,26	48	282,965	149,855	363,27	118,75	5,915
			Б	ЖК	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe

Питание

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса			Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		порций			Б	ЖК	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
		(г)	Б	ЖК													У	В1	С	А
Первая смена (завтрак)																				
ТК№52	Икра овощная	60	0,54	2,82	3,55	41,76	0,01	3,31	0	1,43	10,89	14,327	7,91	0,38						
ТК№207	Макаронны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,07	0,14	72	1,25	106	122,4	32,1	1,51						
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0						
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0	0,057	0,3	9,2	30	13,2	0,76						
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	0	0,1	7	15	9,4	0,78						
ТК№306	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	118,6	0,053	1,6	24	0,01	152,93	126,66	22,27	30,24						
	Итого за прием пищи:	530	20,49	25,67	59,39	628,16	0,253	5,05	96,457	3,19	286,02	308,687	84,88	33,67						
			Б	ЖК	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						

Вторая смена (обед)

ТК№19	Салат из соевых стручков с луком	100	0,51	3,064	2,6	59,8	0,023	5,55	0	2,32	6,62	28,25	13,44	0,62
ТК№56	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,49	5,26	16,33	134,75	0,11	5,81	0	1,1415	24,6	66,65	27	1,083
ТК№276	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	0,21	8,97	24	0,92	31,1	337	65,7	4,03
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1,65	0,36	8,35	52,2	0,06	0	0	0,1	8,75	15	11,75	0,98
ТК№376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	0,02	113	0	0,4	0	0,2	31,82	15,46	6	1,25
	Итого за прием пищи:	850	39,57	16,654	73,4	742,25	0,503	20,73	24	4,9815	114,39	492,36	140,39	8,913
			Б	ЖК	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe

