

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Дары природы
Павловского райпо"



И.А. Оверченко
И.А. Оверченко

2021 год

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №12
им. И.И. Вирченко
ст. Павловской



С. Приходько
С. Приходько

"09" марта 2021 год

ПРИМЕРНОЕ 10 - ТИ ДНЕВНОЕ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
для ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
Павловского района

завтрак - обед

2021 год

7 - 11 лет

	7 - 11 лет													
	Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
завтрак	1 день													
	Бутерброд с сыром	75	164,5	11,6	16,99	9,4	0,09	0,76	0,14	3,46	19,2	21,46	6,26	0,27
	Каша молочная из крупы	230	196,5	5,4	8	25,6	0,074	2,76	0,05	0,246	214,4	155,1	27,5	0,271
	Чай с сахаром	200	63	0,02	0	8,97	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	76	14,8	4,4	14,8	0,03	0,11	0,02	0,5	79,27	58,27	10,13	0,37
	Фрукты свежие	130	65	0,56	0	16,35	0,01	2,8	0,09	0,06	9,8	176,4	69,3	4,36
	Всего		500	31,82	29,39	58,77	0,194	3,63	0,21	4,206	312,87	234,83	43,89	0,911
обед	Салат из огурцов	60	16,4	0,3	0	3,3	0,07	30,1	1,4	0,42	13	31,2	24	0,101
	Суп картофельный с клецками	250	223,6	8,45	8,59	28,59	0,068	13,16	3,92	0,441	39,3	61,68	31,68	0,93
	Пюре картофельное	150	146,2	4	5,18	19,86	0,125	26,84	0,05	0,28	42,45	99,42	33,76	1,21
	Биточки мясные	70	186,4	19,07	17,6	6,01	0,245	0,8	0	3,53	15,68	222,2	53,92	3,14
	Сок фруктовый	200	100	0,8	0	23,4	0,02	4	0	0,08	14	14	8	0,6
	Хлеб пшеничн./ржаной	40/30	170,5	21,31	7,88	38,7	0,03	0	0	1,19	13,8	50,4	19,8	0,116
	Всего		843,1	53,93	39,25	119,86	0,558	74,9	5,37	5,941	138,23	478,9	171,16	6,097
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1343,1	85,75	68,64	178,63	0,752	78,53	5,58	10,147	451,1	713,73	215,05	7,008	

	7 - 11 лет													
	Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
завтрак	2 день													
	Овощи по сезону	60	15,7	0,3	0	3,3	0,07	30,1	1,4	0,42	13	31,2	24	0,101
	Жаркое по-домашнему	180	204,8	16,5	16,52	4,1	0,125	3	0,096	2,82	12,595	158,13	20,86	2,4
	Сок фруктовый	200	100	0,8	0	23,4	0,02	4	0	0,08	14	14	8	0,6
	Хлеб пшеничн./ржаной	35/25	170,9	20,65	7,64	38,7	0,03	0	0	1,16	13,38	48,8	19,19	1,081
Всего		491,4	38,25	24,16	69,5	0,245	37,1	1,496	4,48	52,975	252,13	72,05	4,182	
обед	Овощная нарезка	60	15,7	0,3	0	3,3	0,07	30,1	1,4	0,42	13	31,2	24	0,101
	Борщ	250	190,6	11,26	9,75	35,85	0,111	12,13	0,92	1,86	20,03	84,14	22,77	1,2
	Котлета рыбная	80	245,6	16,3	19,22	10,32	0,33	35,78	2,14	8,653	34,54	361,68	29,77	0,74
	Рис отварной	140	144,2	1,43	4,22	15,51	0,003	0	0,008	0,061	2,72	40,16	13,14	0,27
	Компот из с/фруктов	200	112	0,13	0	14,53	0,004	0	0	0	19,98	13,9	5,4	0,108
	Хлеб пшеничн./ржаной	40/30	170,9	20,65	7,64	38,7	0,03	0	0	1,16	13,38	48,8	19,19	1,081
	Всего		879	50,07	40,83	118,21	0,548	78,01	4,468	12,154	103,65	579,88	114,27	3,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1370,4	88,32	64,99	187,71	0,793	115,11	5,964	16,634	156,625	832,01	186,32	7,682	

	Здень	Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	Салат из капусты	85	61,2	0,3	0	3,3	0,07	30,1	1,4	0,42	13	31,2	24	1,012
	Котлета куринная	70	161,3	18	8,48	1,28	0,149	5,62	1,75	4,71	17,52	76,48	21,53	1,462
	Каша ячневая	150	144,2	3,18	4,75	17,05	0,004	0	0,014	0,084	7,7	114,9	77,1	2,56
	Кофейный напиток	200	132	2,79	3,19	19,7	0,044	1,3	0	0	120,4	107,22	16	0,26
	Хлеб пшеничн./ржаной	30/20	170,9	20,65	7,64	38,7	0,03	0	0	1,16	13,38	48,8	19,19	1,081
	Сок 0,2л.	200	100	0,8	0	23,4	0,02	4	0	0,08	14	14	8	0,6
	Всего		769,6	45,72	24,06	103,43	0,317	41,02	3,164	6,454	186	392,6	165,82	6,975
обед	Суп рисовый с томатом	250	185,7	6,17	8,13	28,55	0,111	12,13	0,92	1,86	20,03	84,14	27,77	1,23
	Голубцы ленивые	150	146,2	4	5,18	19,86	0,125	26,84	0,05	0,28	42,45	99,42	33,76	1,219
	Какао	200	165	5,04	5,76	17,055	0,04	1,22	0	0	108,36	96,48	14,4	0,288
	Хлеб пшеничн./ржаной	40/30	170,9	20,65	7,64	38,7	0,03	0	0	1,16	13,38	48,8	19,19	1,081
	Фрукты свежие	130	65	0,56	0	16,35	0,01	2,8	0,09	0,06	9,8	176,4	69,3	4,36
	Всего		732,8	36,42	26,71	120,515	0,316	42,99	1,06	3,36	194,02	505,24	164,42	8,178
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1502,4	82,14	50,77	223,945	0,633	84,01	4,224	9,814	380,02	897,84	330,24	15,153

	4 день	Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	Рыба запечёная с овощами	120	185,6	6,5	10,68	34,04	0,101	2,72	0,046	0,62	221,3	18,05	28,57	0,437
	Пюре картофельное	150	146,2	4	5,18	19,86	0,125	26,84	0,05	0,28	42,45	99,42	33,76	1,21
	Чай с лимоном	200	75	2,51	2,87	17,74	0,04	1,17	0	0	108,4	96,5	14,4	0,23
	Хлеб пшеничн./ржаной	30/20	170,9	20,65	7,64	38,7	0,03	0	0	1,16	13,38	48,8	19,19	1,081
	Кондитерские издел.	35	99	3,3	0,38	21,9	0,042	0,144	0,048	1,85	18,48	39,36	5,76	0,41
	Всего		676,7	36,96	26,75	132,24	0,338	30,874	0,144	3,91	404,01	302,13	101,68	3,368
обед	Овощи по сезону	60	15,7	0,4	0	3,4	0,075	31,25	1,5	0,488	14	32,5	25	1,125
	Суп картофельный с бобовыми	250	175,4	4,13	4,21	29,84	0,068	13,16	3,915	0,441	39,3	61,34	31,69	0,932
	Котлета по-хлыновски	80	230,5	10,12	17,1	4,6	0,14	2,45	0,81	0,73	17,3	37,35	14,205	2,761
	Макаронны отварные	145	201,5	5,22	4,38	37,63	0,021	0	0,017	0,102	19,62	146,13	102,1	1,25
	Компот из с/фруктов	200	112	0,13	0	14,53	0,004	0	0	0	19,98	13,9	5,4	1,08
	Хлеб пшеничн./ржаной	40/30	170,9	20,65	7,64	38,7	0,03	0	0	1,16	13,38	48,8	19,19	1,081
Всего		735,1	20	25,69	90	0,308	46,86	6,242	1,761	110,2	291,22	178,395	7,148	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1411,8	56,96	52,44	222,24	0,646	77,734	6,386	5,671	514,21	593,35	280,075	10,516

		Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	5день													
	Овощи по сезону	60	15,7	0,3	0	3,3	0,07	30,1	1,4	0,42	13	31,2	24	1,01
	Плов с птицей	230	197,6	20,4	24,58	48,95	0,026	46,8	3,1	8,42	77,13	153,9	73,74	2,49
	Чай с сахаром	200	63	0,13	0	14,53	0,004	0	0	0	19,98	13,9	5,4	1,08
	Хлеб пшеничн./ржаной	30/20	170,9	20,65	7,64	38,7	0,03	0	0	1,16	13,38	48,8	19,19	1,081
	Сок 0,2л	200	100	0,8	0	23,4	0,02	4	0	0,08	14	14	8	0,6
	Всего		547,2	42,28	32,22	128,88	0,15	80,9	4,5	10,08	137,49	261,8	130,33	6,261
обед	Щи	250	196,87	8,2	8,51	35,85	0,07	19,16	1,04	0,261	18,28	71,8	29,09	1,015
	Каша гречневая	140	144,2	1,43	4,22	15,51	0,003	0	0,008	0,064	2,72	40,16	13,14	0,27
	Тефтели мясные	70	204,8	16,5	16,52	4,1	0,125	3	0,096	2,82	12,595	158,13	20,86	2,4
	Сок фруктовый	200	100	0,8	0	23,4	0,02	4	0	0,08	14	14	8	0,6
	Хлеб пшеничн./ржаной	40/30	170,9	20,65	7,64	38,7	0,03	0	0	1,16	13,38	48,8	19,19	1,081
	Фрукты свежие	130	65	0,56	0	16,35	0,01	2,8	0,09	0,06	9,8	176,4	69,3	4,36
	Всего		816,77	47,58	36,89	117,56	0,248	26,16	1,144	4,382	60,975	332,89	90,28	5,366
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1363,97	89,86	69,11	246,44	0,398	107,06	5,644	14,462	198,465	594,69	220,61	11,627	

		Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	6 день													
	Бутерброд с сыром	75	164,5	11,6	16,99	9,4	0,09	0,76	0,14	3,46	19,2	21,46	6,26	0,27
	Пудинг из творога	170	253,7	19,34	19,86	67,53	0,242	0,82	0,26	9,82	98,17	204,51	30,6	1,95
	Молоко сгущенное	15	83,6	5,9	7,3	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0
	Чай с сахаром	200	63	0,13	0	14,53	0,004	0	0	0	19,98	13,9	5,4	1,08
	Сок 0,2л	200	100	0,8	0	23,4	0,02	4	0	0,08	14	14	8	0,6
	Всего		664,8	37,77	44,15	114,96	0,356	5,58	0,4	13,36	151,35	253,87	50,26	3,9
обед	Овощи по сезону	60	15,7	0,3	0	3,3	0,07	30,1	1,4	0,42	13	31,2	24	1,01
	Борщ	250	190,6	11,26	9,75	35,85	0,111	12,13	0,92	1,86	20,03	84,14	22,77	1,2
	Рыба запечённая в омлете	160	215,43	4,87	5,26	40,86	0,129	27,71	0,05	0,29	43,82	102,63	34,85	1,25
	Сок фруктовый	200	100	0,8	0	23,4	0,02	4	0	0,08	14	14	8	0,6
	Хлеб пшеничн./ржаной	40/30	170,9	20,65	7,64	38,7	0,03	0	0	1,16	13,38	48,8	19,19	1,081
	Фрукты свежие	130	65	0,56	0	16,35	0,01	2,8	0,09	0,06	9,8	176,4	69,3	4,36
	Всего		676,93	37,58	22,65	138,81	0,29	43,84	0,97	3,39	91,23	249,57	84,81	4,131
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1341,73	75,35	66,8	253,77	0,646	49,42	1,37	16,75	242,58	503,44	135,07	8,031	

		Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>завтрак</i>	7 день													
	Горошек консервированный	45	64,3	11,6	16,99	9,4	0,09	0,76	0,14	3,46	19,2	21,46	6,26	0,27
	Колбасные изделия отварные	50	78,2	5,4	8	25,6	0,074	2,76	0,05	0,246	214,4	155,1	27,5	0,27
	Пюре картофельное	150	146,2	4	5,18	19,86	0,125	26,84	0,05	0,28	42,45	99,42	33,76	1,21
	Напиток из с/фруктов	200	112	0,13	0	14,53	0,004	0	0	0	19,98	13,9	5,4	1,08
	Хлеб пшеничн./ржаной	35/20	170,9	20,65	7,64	38,7	0,03	0	0	1,16	13,38	48,8	19,19	1,081
	Всего		571,6	41,78	37,81	108,09	0,323	30,36	0,24	5,146	309,41	338,68	92,11	3,911
<i>обед</i>	Суп овощной	250	211,4	10,45	4,59	28,55	0,214	22,98	1,245	0,514	50,03	262,1	74,8	1,76
	Котлета особая	70	163,7	16,35	21,01	1,06	0,275	0,9	-	3,98	17,64	249,9	60,96	3,54
	Рагу овощное	145	168,38	4,528	7,67	21,66	0,033	12,8	0,848	0,096	46,72	13,9	7,2	0,24
	Кофейный напиток	200	132	2,51	2,87	17,74	0,04	1,17	0	0	108,4	96,5	14,4	0,23
	Хлеб пшеничн./ржаной	40/30	170,9	20,65	7,64	38,7	0,03	0	0	1,16	13,38	48,8	19,19	1,081
	Всего		846,38	54,488	43,78	107,71	0,592	37,85	2,093	5,75	236,17	671,2	176,55	6,851
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1417,98	96,268	81,59	215,8	0,915	68,21	2,333	10,896	545,58	1009,88	268,66	10,762

		Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>завтрак</i>	8 день													
	Тефтели мясные	70	204,8	16,5	16,52	4,1	0,125	3	0,096	2,82	12,595	158,13	20,86	2,4
	Соус томатный	50	41,8	0,02	5,6	8,97	0,023	2	0,003	1,2	9,78	47,1	4,9	0,5
	Каша гречневая	140	144,2	1,43	4,22	15,51	0,003	0	0,008	0,061	2,72	40,16	13,14	0,27
	Сок фруктовый	200	100	0,8	0	23,4	0,02	4	0	0,08	14	14	8	0,6
	Хлеб пшеничн./ржаной	35/20	170,9	20,65	7,64	38,7	0,03	0	0	1,16	13,38	48,8	19,19	1,081
	Кондитерские издел.	35	99	3,3	0,38	21,9	0,042	0,144	0,048	1,85	18,48	39,36	5,76	0,41
	Всего		760,7	42,7	34,36	112,58	0,243	9,144	0,155	7,171	70,955	347,55	71,85	5,261
<i>обед</i>	Овощи по сезону	60	15,7	0,3	0	3,3	0,07	30,1	1,4	0,42	13	31,2	24	1,01
	Суп картофельный с клецками	250	223,6	8,45	8,59	28,59	0,068	13,16	3,92	0,441	39,3	61,68	31,68	0,93
	Колбасные изделия отварные	50	78,2	5,4	8	25,6	0,074	2,76	0,05	0,246	214,4	155,1	27,5	0,27
	Пюре картофельное	150	146,2	4	5,18	19,86	0,125	26,84	0,05	0,28	42,45	99,42	33,76	1,21
	Чай с сахаром	200	63	0,13	0	14,53	0,004	0	0	0	19,98	13,9	5,4	1,08
	Хлеб пшеничн./ржаной	40/30	170,9	20,65	7,64	38,7	0,03	0	0	1,16	13,38	48,8	19,19	1,081
	Фрукты свежие	130	65	0,56	0	16,35	0,01	2,8	0,09	0,06	9,8	176,4	69,3	4,36
	Всего		762,6	39,49	29,41	146,93	0,381	75,66	5,51	2,607	352,31	586,5	210,83	9,941
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1523,3	82,19	63,77	259,51	0,624	84,804	5,665	9,778	423,265	934,05	282,68	15,202

		Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
завтрак	9 день														
	Салат из капусты	85	61,2	0,3	0	3,3	0,07	30,1	1,4	0,42	13	31,2	24	1,012	
	Фрикадельки кур.с соусом томатным	100	189,6	5,04	5,76	17,055	0,04	1,22	0	0	108,36	96,48	14,4	0,288	
	Макаронны отварные	145	201,5	5,22	4,38	37,63	0,021	0	0,017	0,102	19,62	146,13	102,1	1,25	
	Чай с сахаром	200	63	0,13	0	14,53	0,004	0	0	0	19,98	13,9	5,4	1,08	
	Хлеб пшеничный	30	70,8	0,06	8,2	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Всего		586,1	10,75	18,34	72,565	0,135	31,32	1,417	0,522	160,96	287,71	145,9	3,63	
обед	Щи	250	188,7	9,26	9,75	35,85	0,111	12,13	0,92	1,86	20,03	84,14	22,77	1,23	
	Яйцо вареное	1шт.	63	9	9,7	0,3	0,176	0	0,028	0,8	22	76,8	4,8	1	
	Капуста тушеная	130	169,9	4,86	8,22	15,46	0,08	10,33	0,67	0,423	7,92	14,59	8,24	0,35	
	Напиток из с/фруктов	200	112	0,13	0	14,53	0,004	0	0	0	19,98	13,9	5,4	1,08	
	Хлеб пшеничн./ржаной	40/30	170,9	20,65	7,64	38,7	0,03	0	0	1,16	13,38	48,8	19,19	1,081	
	Фрукты свежие	130	65	0,56	0	16,35	0,01	2,8	0,09	0,06	9,8	176,4	69,3	4,36	
	Всего		769,5	44,46	35,31	121,19	0,411	25,26	1,708	4,303	93,11	414,63	129,7	9,101	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1355,6	55,21	53,65	193,755	0,546	56,58	3,125	4,825	254,07	702,34	275,6	12,731		

		Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	10 день													
	Овощи по сезону	60	15,7	0,4	0	3,4	0,075	31,25	1,5	0,488	14	32,5	25	1,12
	Котлета особая	70	163,7	16,35	21,01	1,06	0,275	0,9	-	3,98	17,64	249,9	60,96	3,54
	Рагу овощное	145	168,38	4,528	7,67	21,66	0,033	12,8	0,848	0,096	46,72	13,9	7,2	0,24
	Компот из с/фруктов	200	112	0,13	0	14,53	0,004	0	0	0	19,98	13,9	5,4	1,08
	Хлеб пшеничн./ржаной	35/25	170,9	20,65	7,64	38,7	0,03	0	0	1,16	13,38	48,8	19,19	1,081
	Фрукты свежие	130	65	0,56	0	16,35	0,01	2,8	0,09	0,06	9,8	176,4	69,3	4,36
Всего		695,68	42,618	36,32	95,7	0,427	47,75	2,438	5,784	121,52	535,4	187,05	11,421	
обед	Овощная нарезка	60	15,7	0,4	0	3,4	0,075	31,25	1,5	0,488	14	32,5	25	1,12
	Суп картофельный	250	194,8	10,3	8,46	38,84	0,111	12,13	0,92	1,86	1,862	20,03	84,14	1,23
	Жаркое по-домашнему	180	204,8	16,5	16,52	4,1	0,125	3	0,096	2,82	12,595	158,13	20,86	2,4
	Какао	200	165	5,04	5,76	17,055	0,04	1,22	0	0	108,36	96,48	14,4	0,288
	Хлеб пшеничн./ржаной	40/30	170,9	20,65	7,64	38,7	0,03	0	0	1,16	13,38	48,8	19,19	1,081
	Всего		751,2	52,89	38,38	102,095	0,381	47,6	2,516	6,328	150,197	355,94	163,59	6,119
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1446,88	95,508	74,7	197,795	0,808	95,35	4,954	12,112	271,717	891,34	350,64	17,54
ИТОГО за 14 дней		14077,16	807,56	646,46	2179,60	6,76	816,81	45,25	111,09	3437,63	7672,67	2544,95	116,25	
среднее значение		1407,72	80,76	64,65	217,96	0,68	81,68	4,52	11,11	343,76	767,27	254,49	11,63	

11 - 18 лет

	<i>11 - 18 лет</i>													
	1 день	Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>завтрак</i>	Бутерброд с сыром	75	164,5	11,6	16,99	9,4	0,09	0,76	0,14	3,46	19,2	21,46	6,26	0,27
	Каша молочная из крупы	250	234,5	6,6	9	27,3	0,08	3,2	0,06	0,315	216,3	168	29,4	0,315
	Чай с сахаром	200	63	0,02	0	8,97	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	114	16,4	4,8	16,8	0,04	0,16	0,03	0,6	118,9	87,4	15,2	0,56
	Фрукты свежие	120	60	0,61	0	17,58	0,015	3,2	0,1	0,07	10,3	162,8	58,4	3,97
	Всего		636	35,23	30,79	80,05	0,225	7,32	0,33	4,445	364,7	439,66	109,26	5,115
	Итого за день		1577,28	75,35	71,84	207,12	0,918	83,27	5,71	10,766	515,78	956,34	291,36	11,888
<i>обед</i>	Овощи по сезону	70	21,64	0,3	0	3,3	0,07	30,1	1,4	0,42	13	31,2	24	0,101
	Суп картофельный с клецками	250	223,6	8,45	8,59	28,59	0,068	13,16	3,92	0,441	39,3	61,68	31,68	0,93
	Пюре картофельное	160	176,9	4,5	6,21	22,19	0,25	27,89	0,06	0,31	54,2	126,3	39,8	1,87
	Биточки мясные	70	186,4	19,07	17,6	6,01	0,245	0,8	0	3,53	15,68	222,2	53,92	3,14
	Сок фруктовый	200	100	0,8	0	23,4	0,02	4	0	0,08	14	14	8	0,6
	Хлеб пшеничн./ржаной	45/35	232,74	7	8,65	43,58	0,04	0	0	1,54	14,9	61,3	24,7	0,132
	Всего		941,28	40,12	41,05	127,07	0,693	75,95	5,38	6,321	151,08	516,68	182,1	6,773
Итого за день		1577,28	75,35	71,84	207,12	0,918	83,27	5,71	10,766	515,78	956,34	291,36	11,888	

	<i>11 - 18 лет</i>													
	2 день	Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>завтрак</i>	Овощи по сезону	70	21,64	0,3	0	3,3	0,07	30,1	1,4	0,42	13	31,2	24	0,101
	Жаркое по-домашнему	200	249,87	18,6	17,47	5,2	0,214	4	0,153	3,56	14,5	176,3	24,3	3,1
	Сок фруктовый	200	100	0,8	0	23,4	0,02	4	0	0,08	14	14	8	0,6
	Хлеб пшеничн./ржаной	35/25	197,6	20,65	7,64	38,7	0,03	0	0	1,16	13,38	48,8	19,19	1,081
	Всего		569,11	40,35	25,11	70,6	0,334	38,1	1,553	5,22	54,88	270,3	75,49	4,882
<i>обед</i>	Овощная нарезка	70	21,64	0,3	0	3,3	0,07	30,1	1,4	0,42	13	31,2	24	0,101
	Борщ	250	190,6	11,26	9,75	35,85	0,111	12,13	0,92	1,86	20,03	84,14	22,77	1,2
	Котлета рыбная	80	245,6	16,3	19,22	10,32	0,33	35,78	2,14	8,653	34,54	361,68	29,77	0,74
	Рис отварной	150	154,5	1,84	4,67	16,24	0,004	0	0,009	0,087	3,12	44,2	14,5	0,32
	Компот из с/фруктов	200	112	0,13	0	14,53	0,004	0	0	0	19,98	13,9	5,4	0,108
	Хлеб пшеничн./ржаной	45/35	232,74	7	8,65	43,58	0,04	0	0	1,54	14,9	61,3	24,7	0,132
	Всего		957,08	36,83	42,29	123,82	0,559	78,01	4,469	12,56	105,57	596,42	121,14	2,601
Итого за день		1526,19	77,18	67,4	194,42	0,893	116,11	6,022	17,78	160,45	866,72	196,63	7,483	

	День	Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	Салат из капусты	85	61,2	0,3	0	3,3	0,07	30,1	1,4	0,42	13	31,2	24	1,012
	Котлета куринная	70	161,3	18	8,48	1,28	0,149	5,62	1,75	4,71	17,52	76,48	21,53	1,462
	Каша ячневая	160	153,8	3,64	5,12	18,6	0,005	0	0,015	0,097	8,1	116,54	84,3	2,97
	Кофейный напиток	200	132	2,79	3,19	19,7	0,044	1,3	0	0	120,4	107,22	16	0,26
	Хлеб пшеничн./ржаной	30/20	197,6	20,65	7,64	38,7	0,03	0	0	1,16	13,38	48,8	19,19	1,081
	Всего		705,9	45,38	24,43	81,58	0,298	37,02	3,165	6,387	172,4	380,24	165,02	6,785
	обед	Суп рисовый с томатом	250	185,7	6,17	8,13	28,55	0,111	12,13	0,92	1,86	20,03	84,14	27,77
Голубцы ленивые		170	189,75	5	7,21	21,87	0,134	28,64	0,06	0,34	44,54	112,6	35,87	1,314
Какао		200	165	5,04	5,76	17,055	0,04	1,22	0	0	108,36	96,48	14,4	0,288
Хлеб пшеничн./ржаной		45/35	232,74	7	8,65	43,58	0,04	0	0	1,54	14,9	61,3	24,7	0,132
Всего			773,19	23,21	29,75	111,055	0,325	41,99	0,98	3,74	187,83	354,52	102,74	2,964
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1479,09	68,59	54,18	192,635	0,623	79,01	4,145	10,127	360,23	734,76	267,76	9,749

	4 день	Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	Рыба запечёная с овощами	140	258,46	6,8	12,87	36,04	0,114	3,21	0,054	0,76	259,3	19,07	31,56	0,564
	Пюре картофельное	160	176,9	4,5	6,21	22,19	0,25	27,89	0,06	0,31	54,2	126,3	39,8	1,87
	Чай с лимоном	200	75	2,51	2,87	17,74	0,04	1,17	0	0	108,4	96,5	14,4	0,23
	Хлеб пшеничн./ржаной	30/20	197,6	20,65	7,64	38,7	0,03	0	0	1,16	13,38	48,8	19,19	1,081
	Кондитерские издел.	45	127,3	3,7	0,46	23,4	0,054	0,187	0,054	2,1	21,48	43,68	6,51	0,54
	Всего		835,26	38,16	30,05	138,07	0,488	32,457	0,168	4,33	456,76	334,35	111,46	4,285
обед	Овощи по сезону	70	21,64	0,3	0	3,3	0,07	30,1	1,4	0,42	13	31,2	24	0,101
	Суп картофельный с бобовыми	250	175,4	4,13	4,21	29,84	0,068	13,16	3,915	0,441	39,3	61,34	31,69	0,932
	Котлета по-хлыновски	80	230,5	10,12	17,1	4,6	0,14	2,45	0,81	0,73	17,3	37,35	14,205	2,761
	Макароны отварные	150	208,4	5,87	4,98	39,36	0,027	0	0,019	0,123	21,54	157,63	105,4	1,43
	Компот из с/фруктов	200	112	0,13	0	14,53	0,004	0	0	0	19,98	13,9	5,4	1,08
	Хлеб пшеничн./ржаной	45/35	232,74	7	8,65	43,58	0,04	0	0	1,54	14,9	61,3	24,7	0,132
	Всего		980,68	27,55	34,94	135,21	0,349	45,71	6,144	3,254	126,02	362,72	205,395	6,436
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1815,94	65,71	64,99	273,28	0,837	78,167	6,312	7,584	582,78	697,07	316,855	10,721

	Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Овощи по сезону	70	21,64	0,3	0	3,3	0,07	30,1	1,4	0,42	13	31,2	24	0,101
Плов с птицей	250	247,56	23,5	26,85	52,59	0,031	48,6	3,7	10,3	84,31	176,3	75,54	3,14
Чай с сахаром	200	63	0,13	0	14,53	0,004	0	0	0	19,98	13,9	5,4	1,08
Хлеб пшеничн./ржаной	30/20	197,6	20,65	7,64	38,7	0,03	0	0	1,16	13,38	48,8	19,19	1,081
Всего		529,8	44,58	34,49	109,12	0,135	78,7	5,1	11,88	130,67	270,2	124,13	5,402
Обед													
Щи	250	196,87	8,2	8,51	35,85	0,07	19,16	1,04	0,261	18,28	71,8	29,09	1,015
Каша гречневая	150	154,5	1,64	4,97	17,15	0,004	0	0,009	0,071	3,15	43,61	14,21	0,031
Тефтели мясные	70	204,8	16,5	16,52	4,1	0,125	3	0,096	2,82	12,595	158,13	20,86	2,4
Сок фруктовый	200	100	0,8	0	23,4	0,02	4	0	0,08	14	14	8	0,6
Хлеб пшеничн./ржаной	45/35	232,74	7	8,65	43,58	0,04	0	0	1,54	14,9	61,3	24,7	0,132
Всего		888,91	34,14	38,65	124,08	0,259	26,16	1,145	4,772	62,925	348,84	96,86	4,178
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1418,71	78,72	73,14	233,2	0,394	104,86	6,245	16,652	193,595	619,04	220,99	9,58

	Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Бутерброд с сыром	75	164,5	11,6	16,99	9,4	0,09	0,76	0,14	3,46	19,2	21,46	6,26	0,27
Пудинг из творога	200	314,58	23,45	21,96	74,34	0,315	0,94	0,34	11,56	118,69	237,58	33,4	2,16
Молоко сгущенное	18	100,32	6,8	8,7	0,16	0	0	0	0	0	0	0	0
Чай с сахаром	200	63	0,13	0	14,53	0,004	0	0	0	19,98	13,9	5,4	1,08
Всего		642,4	41,98	47,65	98,43	0,409	1,7	0,48	15,02	157,87	272,94	45,06	3,51
Обед													
Овощи по сезону	60	21,64	0,3	0	3,3	0,07	30,1	1,4	0,42	13	31,2	24	0,101
Борщ	250	190,6	11,26	9,75	35,85	0,111	12,13	0,92	1,86	20,03	84,14	22,77	1,2
Рыба запечённая в омлете	180	267,6	6,54	6,26	47,65	0,154	29,17	0,056	0,33	44,25	117,63	37,56	1,43
Сок фруктовый	200	100	0,8	0	23,4	0,02	4	0	0,08	14	14	8	0,6
Хлеб пшеничн./ржаной	45/35	232,74	7	8,65	43,58	0,04	0	0	1,54	14,9	61,3	24,7	0,132
Всего		812,58	25,9	24,66	153,78	0,395	75,4	2,376	4,23	106,18	308,27	117,03	3,463
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1454,98	67,88	72,31	252,21	0,804	77,1	2,856	19,25	264,05	581,21	162,09	6,973

	7 день	Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	Горошек консервированный	50	87,6	11,6	16,99	9,4	0,09	0,76	0,14	3,46	19,2	21,46	6,26	0,27
	Колбасные изделия отварные	50	78,2	5,4	8	25,6	0,074	2,76	0,05	0,246	214,4	155,1	27,5	0,27
	Пюре картофельное	160	176,9	4,5	6,21	22,19	0,25	27,89	0,06	0,31	54,2	126,3	39,8	1,87
	Напиток из с/фруктов	200	112	0,13	0	14,53	0,004	0	0	0	19,98	13,9	5,4	1,08
	Хлеб пшеничн./ржаной	35/20	197,6	20,65	7,64	38,7	0,03	0	0	1,16	13,38	48,8	19,19	1,081
	Всего		652,3	42,28	38,84	110,42	0,448	31,41	0,25	5,176	321,16	365,56	98,15	4,571
обед	Суп овощной	250	211,4	10,45	4,59	28,55	0,214	22,98	1,245	0,514	50,03	262,1	74,8	1,76
	Котлета особая	70	163,7	16,35	21,01	1,06	0,275	0,9	-	3,98	17,64	249,9	60,96	3,54
	Рагу овощное	160	193,8	5,23	8,76	24,5	0,041	13,2	0,914	0,12	48,2	14,65	8,3	0,26
	Кофейный напиток	200	132	2,51	2,87	17,74	0,04	1,17	0	0	108,4	96,5	14,4	0,23
	Хлеб пшеничн./ржаной	45/35	232,74	7	8,65	43,58	0,04	0	0	1,54	14,9	61,3	24,7	0,132
	Всего		933,64	41,54	45,88	115,43	0,61	38,25	2,159	6,154	239,17	684,45	183,16	5,922
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1585,94	83,82	84,72	225,85	1,058	69,66	2,409	11,33	560,33	1050,01	281,31	10,493

	8 день	Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	Тефтели мясные	80	234,1	17,5	17,65	4,4	0,136	3,6	0,113	3,14	13,564	167,9	23,68	3,6
	Соус томатный	50	41,8	0,02	5,6	8,97	0,023	2	0,003	1,2	9,78	47,1	4,9	0,5
	Каша гречневая	150	154,5	1,64	4,97	17,15	0,004	0	0,009	0,071	3,15	43,61	14,21	0,031
	Сок фруктовый	200	100	0,8	0	23,4	0,02	4	0	0,08	14	14	8	0,6
	Хлеб пшеничн./ржаной	35/20	197,6	20,65	7,64	38,7	0,03	0	0	1,16	13,38	48,8	19,19	1,081
	Всего		728	40,61	35,86	92,62	0,213	9,6	0,125	5,651	53,874	321,41	69,98	5,812
обед	Овощи по сезону	70	21,64	0,3	0	3,3	0,07	30,1	1,4	0,42	13	31,2	24	0,101
	Суп картофельный с клёцками	250	223,6	8,45	8,59	28,59	0,068	13,16	3,92	0,441	39,3	61,68	31,68	0,93
	Колбасные изделия отварные	50	78,2	5,4	8	25,6	0,074	2,76	0,05	0,246	214,4	155,1	27,5	0,27
	Пюре картофельное	160	176,9	4,5	6,21	22,19	0,25	27,89	0,06	0,31	54,2	126,3	39,8	1,87
	Чай с сахаром	200	63	0,13	0	14,53	0,004	0	0	0	19,98	13,9	5,4	1,08
	Хлеб пшеничн./ржаной	45/35	232,74	7	8,65	43,58	0,04	0	0	1,54	14,9	61,3	24,7	0,132
Всего		796,08	25,78	31,45	137,79	0,506	73,91	5,43	2,957	355,78	449,48	153,08	4,383	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1524,08	66,39	67,31	230,41	0,719	83,51	5,555	8,608	409,654	770,89	223,06	10,195

	9 день													
	Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
застывшая	Салат из капусты	85	61,2	0,3	0	3,3	0,07	30,1	1,4	0,42	13	31,2	24	1,012
	Фрикадельки кур.с соусом томатным	100	189,6	5,04	5,76	17,055	0,04	1,22	0	0	108,36	96,48	14,4	0,288
	Макароны отварные	150	208,4	5,87	4,98	39,36	0,027	0	0,019	0,123	21,54	157,63	105,4	1,43
	Чай с сахаром	200	63	0,13	0	14,53	0,004	0	0	0	19,98	13,9	5,4	1,08
	Хлеб пшеничный	30	70,8	0,06	8,2	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
	Всего		593	11,4	18,94	74,295	0,141	31,32	1,419	0,543	162,88	299,21	149,2	3,81
обед	Щи	250	188,7	9,26	9,75	35,85	0,111	12,13	0,92	1,86	20,03	84,14	22,77	1,23
	Яйцо вареное	1шт.	63	9	9,7	0,3	0,176	0	0,028	0,8	22	76,8	4,8	1
	Капуста тушеная	150	214,3	5,63	9,32	17,64	0,087	11,67	0,71	0,496	8,64	16,78	9,42	0,39
	Напиток из с/фруктов	200	112	0,13	0	14,53	0,004	0	0	0	19,98	13,9	5,4	1,08
	Хлеб пшеничн./ржаной	45/35	232,74	7	8,65	43,58	0,04	0	0	1,54	14,9	61,3	24,7	0,132
	Всего		810,74	31,02	37,42	111,9	0,418	23,8	1,658	4,696	85,55	252,92	67,09	3,832
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1403,74	42,42	56,36	186,195	0,559	55,12	3,077	5,239	248,43	552,13	216,29	7,642

	10 день													
	Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
застывшая	Овощи по сезону	70	21,64	0,3	0	3,3	0,07	30,1	1,4	0,42	13	31,2	24	0,101
	Котлета особая	80	230,5	10,12	17,1	4,6	0,14	2,45	0,81	0,73	17,3	37,35	14,205	2,761
	Рагу овощное	160	193,8	4,528	7,67	21,66	0,033	12,8	0,848	0,096	46,72	13,9	7,2	0,24
	Компот из с/фруктов	200	112	0,13	0	14,53	0,004	0	0	0	19,98	13,9	5,4	1,08
	Хлеб пшеничн./ржаной	35/25	197,6	20,65	7,64	38,7	0,03	0	0	1,16	13,38	48,8	19,19	1,081
	Всего		755,54	35,728	32,41	82,79	0,277	45,35	3,058	2,406	110,38	145,15	69,995	5,263
обед	Овощная нарезка	70	21,64	0,3	0	3,3	0,07	30,1	1,4	0,42	13	31,2	24	0,101
	Суп картофельный	250	194,8	10,3	8,46	38,84	0,111	12,13	0,92	1,86	1,862	20,03	84,14	1,23
	Жаркое по-домашнему	200	249,87	18,6	17,47	5,2	0,214	4	0,153	3,56	14,5	176,3	24,3	3,1
	Какао	200	165	5,04	5,76	17,055	0,04	1,22	0	0	108,36	96,48	14,4	0,288
	Хлеб пшеничн./ржаной	45/35	232,74	7	8,65	43,58	0,04	0	0	1,54	14,9	61,3	24,7	0,132
	Всего		864,05	41,24	40,34	107,975	0,475	47,45	2,473	7,38	152,622	385,31	171,54	4,851
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1619,59	76,968	72,75	190,765	0,752	92,8	5,531	9,786	263,002	530,46	241,535	10,114
ИТОГО за 14 дней			15405,54	703,03	685,00	2186,09	7,56	839,61	47,86	117,12	3558,30	7358,63	2417,88	94,84
среднее значение			1540,55	70,30	68,50	218,61	0,76	83,96	4,79	11,71	355,83	735,86	241,79	9,48

Данное перспективное цикличное меню составлено в соответствии с «Гигиеническими требованиями к устройству, содержанию и организации режима в школьных учреждениях. Санитарно-эпидемиологические правила нормативы», утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 года №16 СанПиН 3.1/2.4.3598-20

При составлении перспективного цикличного меню использовалась следующая литература:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - А.С.К., 2005-656с.
- Сборник технических нормативов — Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных и школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2010-628с.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.-В.Т.Лапшина.- "Хлебпродинформ".-2004-640с.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - М. Госторгиздат, 1980.
- Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И.М.Скурихина и академика РАМН, проф. А.Тутельяна.- М.: ДеЛи принт, 2002-236с.
- Химический состав пищевых прдуктов / Под ред. И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева, - М.: ВО «Агрехимиздат», 1987., Т.1.

Согласно сезонности овощей капуста белокочанная до 1ноября будет входить в рацион ребёнка в свежем виде, с 1ноября - капуста квашеная; Огурцы и помидоры до 1ноября в свежем виде, с 1ноября в солёном виде. Овощи по сезону подразумевается овощи солёные (квашеные) - огурцы или помидоры.