

Утверждено

Директор МБОУ СОШ № 5 им. И.П. Рыбина ст.  
Старошербиновская

" \_\_\_\_\_"  
МБОУ Н.Н. Кравцов



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях для  
возрастной группы от 7 до 11 лет на летне-осенний период





№ Региструры	Присл. пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества				Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества						
			Б		Ж			У		(мг)							(мг)				
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Под (мг)				
45	ЗАВТРАК Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	2,5	5,2	0,01	0,01	9,9	0	0,65	26,1	16,9	8	0,33	0	0					
233	Рыба запеченная в соусе	100	11,82	8,21	0,6	0	0	0	0	0	36,72	110,66	8,72	0,7	0,26	0					
312	пюре карфельное	150	2,88	5,66	20	0,15	0,105	20,6	0,03	0,21	19,5	79,7	29	1,17	0	0					
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	0	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36	0	0					
пром	Хлеб	20	1,35	0,17	10,03	0,02	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01					
пром	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	0,1	0,07	0,14	0	0,1	4,6	21,2	5	0,62	0,23	0					
пром	Булочка с повидлом	60	7,1	8,6	42,2	0,1	0,1	0,2	27,9	2,1	59,5	86,3	14,1	0,6	0,6	5,5					
	Итого за завтрак	610	25,25	25,38	103,11	0,38	0,285	33,67	27,93	3,32	165,22	336,56	73,82	4	1,3	5,51					

№ Региструры	Присл. пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества				Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества						
			Б		Ж			У		(мг)							(мг)				
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Под (мг)				
13	сыр	15	4,80	7,76	12,00	0,05	0,07	16,00	0,06	0,00	132,00	0,39	13,60	0,72	0,00	0,00					
210	Омлет яичный	150	18,52	20,74	2,4	5,15	5,15	0,69	36,5	4,77	95,44	245,24	6,18	14,98	0,45	0					
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	0,04	0,00	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56	0,00	0,00					
пром	Фрукты свежие(блоко)	120	0,48	0,48	12,24	0,02	0,01	10	0	0,45	16	11	9	2,2	35	2,4					
пром	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	0,02	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01					
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	0,13	0,09	0,18	0	0,13	5,75	26,5	6,25	0,78	0,29	0					



279	Горелки из говядины в соусе	90/30	7,56	7,5	10,26	155	2,43	2,97	2,18	5,22	4,23	18,18	11,7	40,32	3,96	0	0
303	Каши пшеничная (средняя)	150	4,57	6,18	59,76	145,5	0,18	0,08	0	8,04	0,26	12,98	60,36	67,5	5,6	0,52	0,01
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,03	0,21	0,14	0,28	0	0,2	9,2	42,4	10	1,25	0,46	0
пром	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36	0	0
пром	Фрукты свежие(блодо)	120	0,48	0,48	12,24	57,6	0,02	0,01	10	0	0,45	16	11	9	2,2	35	2,4
	Итого за завтрак	385	17,52	17,33	134,96	607,64	2,88	3,21	25,19	13,26	6,05	101,26	165,26	144,22	13,89	36,2	2,42

№	Рецептура	Масса порции (г)	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж		У	В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Под			
91	ЗАВТРАК Свежие овощи (супши)	60	0,64	3,69	2,07	7	0,027	0,021	14,94	0	0	0	0	0	0	0,44	0	0		
234	Котлеты/биточки рыбные	70/30	13	4,52	5,08	143,8	0,09	0	0	0,05	4,14	46,8	163,8	18,09	1,44	0	0			
310	Картофель отварной	150	2,88	5,66	20	145	0,15	0,105	20,6	0,03	0,21	19,5	79,7	29	1,17	0	0			
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	60,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0	0			
пром	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,8	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0			
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52	0,13	0,09	0,18	0	0,13	5,75	26,5	6,25	0,78	0,29	0			
пром	Потрут фруктовый натуральный индивидуальной упаковки	200	5,6	5	21,6	154	0	0,25	0,9	57,5	0,12	125	136,25	12,5	0	0,5	0			
	Итого за завтрак	640	25,41	19,36	87,64	626,12	0,437	0,476	36,65	57,58	5,04	240,18	432,25	71,44	4,67	0,79	0			

Цель: похудеть																	
Несезон: зима																	

Возрастная категория: от 7 до 11 лет		Масса порции		Энергетическая ценность		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет	Принимать пищу	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	A	E	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
				Б	Ж												
188	пром	ЗАВТРАК	160	29,1	22,8	314,6	0,158	0,6	0,99	0,135	0,99	408	452	60,7	1,8	0	0
	пром	Студенческое молоко	30	0,12	0	63,54	0	0,07	0,96	0	0	8,98	7,4	2,9	0,08	0,01	0
182	пром	Какао с молоком	200	3,52	3,72	118,6	0,04	0	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56	0	0
	пром	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	94,1	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0
	пром	Фрукты св. яблоко	120	0,48	0,48	57,6	0,02	0,01	10	0	0,45	16	11	9	2,2	35	2,4
		Итого за завтрак	550	35,92	27,34	648,44	0,258	0,69	13,25	0,145	1,88	562,98	586,4	92,2	5,08	35,01	2,4

Возрастная категория: от 7 до 11 лет		Масса порции		Энергетическая ценность		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет	Принимать пищу	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	A	E	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
				Б	Ж												
71	пром	ЗАВТРАК	60	0,5	0,12	10,8	0,04	0,03	15	2,9	0,35	10,2	18	12,6	0,5	0,12	0
197	пром	Фруктовый сок	90	10,28	15,35	222,5	10,28	15,35	6,07	20,31	10,28	36,29	80,32	10,81	0,85	1,99	0,02
203	пром	Макаронные изделия отварные с маслом	150	32,47	5,48	196	0,55	0,19	0	0	0	49,89	0	0	8,13	0	0
179	пром	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	101	0,03	0,14	0	0,08	0	34	45	7	0	0	0

пром	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,8	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52	0,13	0,09	0,18	0	0,13	5,75	26,5	6,25	0,78	0,29	0
пром	сок	200	0	0	23	92	0	0	0	0	0	14	0	10	2,8	0	0
	Итого за запек	725	49,51	24,12	75,59	646,62	11,07	15,81	21,25	23,29	11,2	158,13	195,82	52,26	13,5	2,4	0,02

