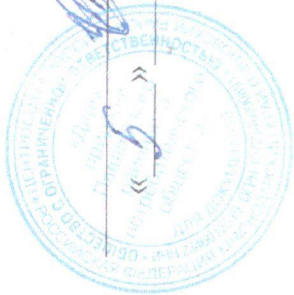


УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Дары природы
Павловского районного потребительского
общества»



И.А.Оверченко

2021 год

И.А. Оверченко

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №8
Павловского района П.Н.Стратиенко
Новопластуновской



Т.Ю.Наумова

2021 год

Т.Ю. Наумова

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
ПАВЛОВСКОГО РАЙОНА**

завтрак - обед

2021 год

7 - 11 лет

		Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	В1	C	A	E	Ca	P	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
	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
обед	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

		Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	В1	C	A	E	Ca	P	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
	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
обед	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

	Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	Вl	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
<i>завтрак</i>	Злень													
	Салат из капусты	85	61,2	0,3	0	3,3	30,1	1,4	0,42	13	31,2	24	1,012	
	Котлета куриная	70	161,3	18	8,48	1,28	0,149	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	0,014	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	120,4	107,22	16	0,26	
	Хлеб пшеничн./ржаной	30/20	170,9	20,65	7,64	38,7	0,03	0	1,16	13,38	48,8	19,19	1,081	
	Сок 0,2л.	200	100	0,8	0	23,4	0,02	4	0,08	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	
<i>обед</i>	Суп рисовый с томатом	250	185,7	6,17	8,13	28,55	0,111	12,13	1,86	20,03	84,14	27,77	1,23	
	Голубцы ленивые	150	146,2	4	5,18	19,86	0,125	26,84	0,28	42,45	99,42	33,76	1,219	
	Какао	200	165	5,04	5,76	17,055	0,04	1,22	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	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	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

	Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	Вl	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
<i>завтрак</i>	4 день													
	Рыба запечённая с овощами	120	185,6	6,5	10,68	34,04	0,101	2,72	0,046	221,3	18,05	28,57	0,437	
	Пюре картофельное	150	146,2	4	5,18	19,86	0,125	26,84	0,05	42,45	99,42	33,76	1,21	
	Чай с лимоном	200	75	2,51	2,87	17,74	0,04	1,17	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	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
<i>обед</i>	Овощи по сезону	60	15,7	0,4	0	3,4	0,075	31,25	1,5	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	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	17,3	37,35	14,205	2,761	
	Макаронны отварные	145	201,5	5,22	4,38	37,63	0,021	0	0,017	19,62	146,13	102,1	1,25	
	Компот из с/фруктов	200	112	0,13	0	14,53	0,004	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	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	
<i>завтрак</i>	Здень													
	Овощи по сезону	60	15,7	0,3	0	0,07	30,1	1,4	0,42	13	31,2	24	1,01	
	Плов с птицы	230	197,6	20,4	24,58	0,026	46,8	3,1	8,42	77,13	153,9	73,74	2,49	
	Чай с сахаром	200	63	0,13	0	0,004	0	0	0	19,98	13,9	5,4	1,08	
	Хлеб пшеничн./ржаной	30/20	170,9	20,65	7,64	0,03	0	0	1,16	13,38	48,8	19,19	1,081	
	Сок 0,2л	200	100	0,8	0	0,02	4	0	0,08	14	14	8	0,6	
	Всего		547,2	42,28	32,22	128,88	80,9	4,5	10,08	137,49	261,8	130,33	6,261	
	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	0,061	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
<i>обед</i>	Сок фруктовый	200	100	0,8	0	0,02	4	0	0,08	14	14	8	0,6	
	Хлеб пшеничн./ржаной	40/30	170,9	20,65	7,64	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	0,06	9,8	176,4	69,3	4,36	
	Всего		816,77	47,58	36,89	117,56	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	14,462	198,465	594,69	220,61	11,627	

	Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<i>завтрак</i>	6 день													
	Бутерброд с сыром	75	164,5	11,6	16,99	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	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	
	Чай с сахаром	200	63	0,13	0	14,53	0,004	0	0	19,98	13,9	5,4	1,08	
	Сок 0,2л	200	100	0,8	0	23,4	0,02	4	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
	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
<i>обед</i>	Сок фруктовый	200	100	0,8	0	0,02	4	0	0,08	14	14	8	0,6	
	Хлеб пшеничн./ржаной	40/30	170,9	20,65	7,64	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	0,06	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

Завтрак		Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
7день														
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
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

Обед		Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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
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 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		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

9 день		Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	В1	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	
	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	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	250	586,1	10,75	18,34	72,565	0,135	31,32	1,417	0,522	160,96	287,71	145,9	3,63	
	Щи	130	169,9	4,86	8,22	15,46	0,08	10,33	0,67	0,423	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	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	1,86	20,03	84,14	22,77	1,23
	Напиток из с/фруктов	200	112	0,13	0	14,53	0,004	0	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	2,8	0,09	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	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		

10 день		Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
завтрак	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	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	
	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	1,86	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	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		

обед

II - 18 лет

I день		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
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
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

2 день		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
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
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

Занятия	Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Занятия	Занятие													
	Салат из капусты	85	61,2	0,3	0	3,3	30,1	1,4	0,42	13	31,2	24	1,012	
	Котлета куриная	70	161,3	18	8,48	1,28	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	0,015	0,097	8,1	116,54	84,3	2,97	
	Кофейный напиток	200	132	2,79	3,19	19,7	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	0	1,16	13,38	48,8	19,19	1,081	
	Всего		705,9	45,38	24,43	81,58	37,02	3,165	6,387	172,4	380,24	165,02	6,785	
	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	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
Обед	Хлеб пшеничн./ржаной	45/35	232,74	7	8,65	43,58	0	0	1,54	14,9	61,3	24,7	0,132	
	Всего		773,19	23,21	29,75	111,055	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	79,01	4,145	10,127	360,23	734,76	267,76	9,749	

Занятия	Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Занятия	Занятие													
	Рыба запечённая с овощами	140	258,46	6,8	12,87	36,04	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	0,31	54,2	126,3	39,8	1,87	
	Чай с лимоном	200	75	2,51	2,87	17,74	0,04	1,17	0	108,4	96,5	14,4	0,23	
	Хлеб пшеничн./ржаной	30/20	197,6	20,65	7,64	38,7	0,03	0	1,16	13,38	48,8	19,19	1,081	
	Кондитерские izdel.	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	32,457	0,168	4,33	456,76	334,35	111,46	4,285	
	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
Макаронные 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	
Обед	Хлеб пшеничн./ржаной	45/35	232,74	7	8,65	43,58	0	0	1,54	14,9	61,3	24,7	0,132	
	Всего		980,68	27,55	34,94	135,21	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	78,167	6,312	7,584	582,78	697,07	316,855	10,721	

Завтрак	Здень	Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	Вл	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
	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

Завтрак	6 день	Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	Вл	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 стуженное	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
	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

Завтрак	Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
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
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

Завтрак	Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
8 день													
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
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
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
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
	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
	Макаронные 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
	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	шт.	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
обед	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
завтрак	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
	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
обед	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 и нормативы», утвержденными 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:

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

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