




Согласовано И.о директора МБОУ СОШ №16  	ДИРЕКТОР ООО «ДАРИЙ» ПАТОНОВ Б.Л. 
--	--

Цикличное меню (осенне-зимний период) для бесплатного питания для обучающихся 12-17 лет

2024 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг.	№ рецептуры
		порции, г	Б	Ж	У	ценн. (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК (1 Неделя) Завтрак</b>							
ЗАВТРАК	Масло сливочное (порц) Крестьянское 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 сб. 2017
	Пудинг из творога (запечённый)с молоком сгущённым 220/20	200\40	28,47	22,28	72,94	607	№222 сб. 2017
	Чай с лимоном с сахаром 200\7\10	200\7\10	0,13	0,02	15,2	62	№377 сб. 2017
	Печенье (1шт в индивид. упаковке)	50	2,25	4,8	20,7	135	
	Хлеб пшеничный	33	2,28	0,24	14,76	70,5	
<b>итого завтрак</b>		<b>550</b>	<b>33,21</b>	<b>34,59</b>	<b>71,94</b>	<b>940,5</b>	
<b>Обед</b>							
ОБЕД	Овощи порционные свежие(помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	№71 сб. 2017
	Рассольник ленинградский	250/5	1,59	4,99	9,15	95,25	№96 сб. 2017
	Котлеты рубленые из птицы	100	15,3	29,4	15,46	388	№295 сб. 2017
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180\6	7,79	5,56	47,92	272,88	№302 сб. 2017
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	№ 388 сб. 2017
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
<b>итого за обед</b>		<b>901</b>	<b>30,72</b>	<b>41,03</b>	<b>121,87</b>	<b>989,03</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1451</b>	<b>63,93</b>	<b>75,62</b>	<b>193,81</b>	<b>1929,53</b>	

		ВТОРНИК (1неделя) Завтрак						
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценн.(ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	
ЗАВТРАК	Сыр порционный "Российский"	15	8,96	8,85	0	108	№15 сб. 2017	
	Каша молочная рисовая с сахаром	200\10	6,1	3,6	52,8	268	№182 сб. 2017	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№ 379 сб. 2017	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Яблоко сезонное 1 шт	100	0,4	0,4	9,8	47	№338 сб. 2017	
<b>Итого за завтрак</b>		555	20,91	15,77	93,31	594,1		
				Обед				
ОБЕД	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185,3	№75 сб. 2017	
	Щи из свежей капусты	250/5	1,77	4,95	7,9	89,75	№ 88 сб. 2017	
	Шницель из говядины	100	15	22	13,02	312,73	№ 268 сб. 2017	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180\6	7,79	5,55	47,92	272,88	№ 302 сб. 2017	
	Компот из свежих плодов (по сезону)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	№342 сб. 2017	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
<b>Итого обед</b>		896	32,11	31,14	158,15	1129,46		
<b>Итого за</b>		1446	53,02	46,91	251,46	1723,56		

1	Наименование блюда	Масса порции, г	СРЕДА (1 неделя) Завтрак			Энерг. ценн.(ккал)	№ рецептуры
			Пищевые вещества				
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	
ЗАВТРАК	Масло сливочное (порц) Крестьянское 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 сб. 2017
	Макаронны отварные с сыром с маслом 270/20/10	300	17,0	22,4	50,8	450	№204 сб. 2017
	Чай с сахаром	200\10	0,07	0,02	10	60	№376 сб. 2017
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
<i>Итого за завтрак</i>		550	19,43	29,91	75,69	646,5	
				Обед			
ОБЕД	Овощи свежие(огурец)	100	1,1	0,2	3,8	22	№71 сб. 2017
	Суп с рисовой крупой и томатом	250	3,5	5,8	22	141,4	№116 сб. 2017
	Рагу из птицы	100\180	18,4	16,5	24,0	304,8	№289 сб. 2017
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	№349 сб. 2017
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
<i>Итого за обед</i>		890	27,92	23,19	106,59	723,7	
<i>Итого за день</i>		1440	47,35	53,1	182,28	1370,2	

1	2	3	ЧЕТВЕРГ ( 1 НЕДЕЛЯ)			7	8	
			Завтрак					
			Масса порции, г	Пищевые вещества				Энерг. ценн.(ккал )
	Б	Ж	У					
ЗАВТРАК	Масло сливочное (порц.) Крестьянское 72,5	10	0,08	7,25	0	66	№14 сб. 2017	
	Овощи свежие (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	№71 сб. 2017	
	Котлеты рубленые из птицы	100	13,91	26,73	14,05	352,73	№295 сб. 2017	
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	205\6	8,5	7,72	50,4	304,4	№ 302 сб. 2017	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№379 сб. 2017	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
<b>Итого за завтрак</b>		651	27,94	44,62	95,16	894,23		
ОБЕД				Обед				
		Овощи свежие (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	№71 сб. 2017
		Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,8	4,92	10,93	103,75	№ 82 сб. 2017
		Рыба припущенная	100	14,6	10,69	15,29	209,63	№227 сб. 2017
		Картофель отварной или пюре картоф.	180/6	3,82	11,29	22,18	213,19	№125 сб. 2017
		Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	№388 сб. 2017
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
<b>Итого за обед</b>		901	26,26	27,98	97,74	759,47		
<b>Итого за день</b>		1552	54,2	72,6	192,9	1653,7		



1	Наименование блюда	Масса порции, г	ПЯТНИЦА (1 Неделя) Завтрак			Энерг. ценн.(ккал)	№ рецептуры
			Пищевые вещества				
			Б	Ж	У		
3	4	5	6	7	8		
ЗАВТРАК	Масло сливочное (порц) Крестьянское 72,5%	10	0,08	7,25	0	66	№14 сб. 2017
	Омлет натуральный	200	17,97	32	3,4	377	№210 сб. 2017
	Кукуруза отварн. консерв.	50	0,96	0,06	1,92	11,64	№133 сб. 2017
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	10	60	№376 сб. 2017
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Яблоко свежее	50	0,2	0,2	4,5	23,5	№338 сб. 2017
<i>Итого за завтрак</i>		550	21,56	39,77	34,58	608,64	
				Обед			
Обед	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185,3	№75 сб. 2017
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	6,8	18,4	153,0	№102 сб. 2017
	Шницель из говядины	100	15	22	13,02	312,73	№268 сб. 2017
	Макароны отварные с маслом	180\6	6,73	7,14	37,56	241,38	№309 сб. 2017
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	№342 сб. 2017
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
<i>Итого за обед</i>		896	34,72	36,8	144,51	1129,71	
<i>Итого за день</i>		1446	56,28	76,58	179,09	1738,35	