

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МАОУ лицей №3
им.М.В. Ломоносова


Е.Р. Еремян
«24» января 2022г.



«ПТВЕРЖДАЮ»

Директор МУП МО Кавказский район
«Комитет школьного питания»
Д.А. Щербакова
«24» января 2022г.



**Перспективное цикличное меню обедов
для организации питания детей
в МАОУ лицей №3
для возрастной группы с 7 до 11 лет**

г. Кропоткин

Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов(сырье шк.3,7,16,9,18,20,21,43,45)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
День 1 (понедельник)																	
209	Яйцо вареное	40,000	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,18	0,00	0,10	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00	0,00	0,00
395	Вареники пром. производ. с соусом	180,00	22,01	13,92	15,68	276,04	0,18	0,32	0,11	81,00	0,00	122,19	202,30	38,87	1,08	0,00	0,00
т-т	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	4,50	14,70	110,90	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00
	Фрукты свежие (яблоки)	100,00	0,50	0,50	12,80	57,70	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00
	Хлеб пшеничный	40,00	2,69	0,35	20,05	94,11	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00
	Итого	560,00	33,18	23,87	63,51	601,75	0,30	0,65	5,71	81,20	0,71	294,49	403,65	75,33	2,99	1,07	0,00
	Норма по СанПин	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
День 2 (вторник)																	
70	Овощи порционно	80,00	0,49	0,07	1,32	7,86	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	0,00
259	Жаркое по-домашнему	150,00	14,58	15,15	30,74	272,25	0,12	0,17	6,94	0,00	0,86	31,28	185,10	4,36	0,38	2,89	0,00
376	Чай с сахаром	200,00	0,60	0,40	10,40	47,60	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	0,32	0,12	0,00
	Хлеб пшеничный	30,00	2,02	0,26	15,04	52,90	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
	Итого	485,00	19,35	16,17	67,96	431,81	0,32	0,31	13,93	0,00	1,88	104,25	309,27	51,80	2,67	3,73	0,02
	Норма по СанПин	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
День 3 (среда)																	
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	180,00	23,38	17,69	44,80	432,00	0,10	0,48	0,75	0,08	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18	0,59	0,00
	Хлеб пшеничный	40,00	2,69	0,35	20,05	94,11	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00
	Фрукты свежие (яблоки)	100,00	0,50	0,50	12,80	57,70	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00
386	Кисломолочный продукт йогурт	180,00	6,76	5,76	6,30	104,08	0,03	0,26	0,54	0,04	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,72	0,00
	Кондитерское изделие - печенье	12,00	1,68	4,89	18,02	122,81	0,04	0,02	0,00	0,01	0,00	4,94	18,74	6,95	0,36	0,00	0,00
	Итого	512,00	35,01	29,19	101,97	810,70	0,24	0,78	6,29	0,13	0,61	428,86	442,97	79,63	2,50	1,98	0,00
	Норма по СанПин	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
День 4 (четверг)																	
пр.п	Салат "Свекла отварная"	80,00	1,95	2,24	3,61	42,60	0,04	0,03	6,54	12,00	0,00	16,00	13,59	41,47	41,47	0,00	0,00
228	Рыба , припущенная в молоке	90,00	9,24	7,95	3,42	146,63	0,01	0,08	1,13	0,02	0,00	0,00	51,92	13,45	0,21	0,52	0,00
312	Картофельное пюре	150,00	3,46	5,42	23,05	154,86	0,16	0,12	20,45	0,00	0,20	41,70	97,75	3,14	1,14	0,64	0,00
пр.п	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	0,28	0,04	0,00
	Хлеб пшеничный	30,00	2,02	0,26	15,04	52,90	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
	Итого	575,00	19,33	16,17	75,81	533,11	0,39	0,35	32,30	12,02	0,95	111,66	257,96	89,17	44,73	1,80	0,02
	Норма по СанПин	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
День 5 (пятница)																	
70	Овощи порционно	80,00	0,49	0,07	1,32	7,86	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	0,00
278	Тефтели из говядины 2-й вариант	90,00	8,13	9,01	10,72	157,00	0,06	0,09	0,78	0,00	40,24	97,80	19,80	0,88	0,88	0,00	0,00
205	Макароны отварные с овощами	150,00	4,83	5,19	26,62	172,50	0,07	0,03	2,53	0,00	0,00	18,12	47,49	16,18	0,96	0,72	0,00
382	Какао с молоком	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78	0,05	0,18	1,57	0,02	0,00	152,20	124,50	21,34	0,47	0,50	0,00
	Хлеб пшеничный	30,00	2,02	0,26	15,04	52,90	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
	Итого	575,00	21,20	18,32	81,66	559,24	0,36	0,40	8,47	0,02	40,86	319,89	293,36	71,24	4,28	1,94	0,02
	Норма по СанПин	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03

День 6 (понедельник)																		
3	Бутерброд с сыром и маслом сл.	65,00	7,73	10,70	19,77	209,33	0,05	0,09	0,15	78,60	0,00	139,20	96,00	9,45	0,49	0,00	0,00	
209	Яйцо вареное	40,000	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,18	0,00	0,10	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00	0,00	0,00	
121	Суп молочный с крупой	250,00	3,71	4,47	7,68	89,00	0,05	0,14	0,82	33,00	0,00	159,50	113,60	17,67	0,15	0,00	0,00	
	Фрукты свежие (яблоки)	100,00	0,50	0,50	12,80	57,70	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00	
386	Кисломолочный продукт йогурт	180,00	6,76	5,76	6,30	104,08	0,03	0,26	0,54	0,04	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,72	0,00	
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
	Хлеб пшеничный	25,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00	
	Итого	685,00	28,14	26,67	77,35	668,45	0,35	0,78	6,69	111,74	0,88	608,84	550,99	94,38	3,95	1,80	0,02	
	Норма по СанПин	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03	
День 7 (вторник)																		
43	Овощи порционно (капуста квашеная)	80,00	0,56	0,08	1,52	9,02	0,03	0,01	3,91	0,00	0,08	13,57	23,94	11,17	0,40	0,14	0,00	
437	Гуляш	90,00	11,64	13,43	2,31	176,80	0,02	0,08	0,73	0,00	17,44	123,32	17,62	2,44	1,30	0,00	0,00	
312	Картофельное пюре	150,00	3,10	4,85	20,65	138,61	0,14	0,11	18,34	0,00	0,00	37,35	87,47	28,03	1,02	0,44	0,00	
376	Чай с сахаром	200,00	0,60	0,40	10,40	47,60	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	0,32	0,12	0,00	
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00	
	Итого	585,00	20,26	19,40	65,40	517,36	0,36	0,34	26,56	0,00	18,47	235,37	232,32	79,34	4,66	1,30	0,02	
	Норма по СанПин	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03	
День 8 (среда)																		
70	Овощи порционно	80,00	0,49	0,07	1,32	7,86	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	0,00	
492	Плов из птицы	185,00	15,63	9,13	33,72	280,00	0,12	0,12	5,55	17,02	0,00	42,30	159,22	49,91	17,02	0,00	0,00	
	Фрукты свежие (яблоки)	100,00	0,50	0,50	12,80	57,70	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00	
т-т	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	4,50	14,70	110,90	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00	
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
	Хлеб пшеничный	30,00	2,02	0,26	15,04	52,90	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00	
	Итого	620,00	23,20	14,75	88,04	560,56	0,36	0,36	14,74	17,12	1,05	239,37	369,09	110,91	19,62	1,60	0,02	
	Норма по СанПин	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03	
День 9 (четверг)																		
70	Овощи порционно	80,00	0,56	0,08	1,52	9,02	0,03	0,01	3,91	0,00	0,08	13,57	23,94	11,17	0,40	0,14	0,00	0,00
235	Шницель рыбный натуральный	90,00	9,74	10,46	6,52	179,08	0,04	0,06	2,54	0,19	0,34	49,27	130,39	19,29	0,17	0,66	0,00	
311	Картофель отварной в молоке	150,00	2,86	4,32	23,01	142,36	0,15	0,09	21,00	0,00	0,14	79,72	289,32	0,12	0,12	0,00	0,00	
пр.п	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	0,28	0,04	0,00	
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
	Хлеб пшеничный	40,00	2,69	0,35	20,05	94,11	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00	
	Кондитерское изделие - печенье	12,00	1,68	4,89	18,02	122,81	0,04	0,02	0,00	0,10	0,00	4,94	18,74	6,95	0,36	0,00	0,00	
	Итого	597,00	20,19	20,40	99,81	683,51	0,44	0,30	31,63	0,29	1,17	198,45	547,35	66,54	2,82	1,33	0,02	
	Норма по СанПин	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03	
День 10 (пятница)																		
43	Овощи порционно (Капуста квашеная)	80,00	0,56	0,08	1,52	9,02	0,03	0,01	3,91	0,00	0,08	13,57	23,94	11,17	0,40	0,14	0,00	
482	Запеканка из пчени с рисом	150,00	18,20	15,65	40,35	288,50	0,02	0,08	0,73	0,00	17,44	123,32	17,62	2,44	1,30	0,00	0,00	
349	Компот из сухофруктов	200,00	1,04	0,60	10,20	50,36	0,20	0,40	8,00	0,00	1,10	32,00	29,00	21,00	0,64	0,78	0,01	
	Хлеб пшеничный	30,00	2,02	0,26	15,04	52,90	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00	
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,01	
	Фрукты свежие (яблоки)	100,00	0,50	0,50	12,80	57,70	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00	
	Итого	585,00	23,98	17,38	90,37	509,68	0,44	0,60	17,82	0,00	19,50	233,82	169,55	71,87	4,46	2,00	0,02	
	Норма по СанПин	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03	





