

Утверждаю:
[Подпись]
09» января 2018 г.
[Подпись] Архипов А.Н.
[Подпись]
[Подпись]

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр образования № 11»
Муниципальное управление
по снабжению
ОСНОВА

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр образования № 11»
Муниципальное управление
по снабжению
ОСНОВА

Согласовано:
[Подпись]
Муниципальное учреждение

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр образования № 11»
Муниципальное управление
по снабжению
ОСНОВА

Основное цикличное меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях (льготный рацион) 5-11 класс.

Основное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях
(льготный рацион) 5-11 класс

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные элементы (мг)				№ рецептуры
		всего	на 100 г				С	В1	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	
Понедельник	I неделя														
Завтрак															
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	260	12,58	12,44	50,23	316,53	13,47	0,18	131,50	2,24	178,06	224,85	53,55	1,12	192 К	
Блинчики с повидлом	60	3,14	5,72	20,95	113,38	0,47	0,04	70,77	1,87	66,63	52,61	8,17	0,55	ПР	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К	
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,07	0,00	0,35	0,00	3,91	5,76	3,08	0,62	420 К	
Итого за "Завтрак"	550	18,00	18,40	100,91	560,26	14,01	0,28	202,62	4,11	255,50	308,42	74,70	2,86		
Обед															
Салат из моркови с растительным маслом	100	1,22	7,09	6,49	95,83	4,70	0,06	1880,00	0,00	25,38	51,84	35,72	0,66	74 О	
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,92	3,79	8,35	76,20	29,55	0,06	120,65	0,01	38,42	45,75	20,87	0,71	157 К	
Котлета рубленая из птицы	90	24,34	21,51	34,73	343,67	2,62	0,16	51,52	3,01	241,23	225,72	31,96	1,95	318 К	
Изделия макаронные отварные	180	6,62	5,23	42,30	242,98	0,00	0,12	70,70	0,08	12,03	53,17	9,59	0,97	626	
Напиток каркаде	180	0,00	0,00	14,97	59,85	0,07	0,00	0,35	0,00	3,91	5,76	3,08	0,62	ПР	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К	
Итого за "Обед"	860	38,36	38,22	131,62	941,23	36,94	0,52	2123,22	3,10	337,77	465,64	128,22	6,83		
Итого за день	1410	56,36	56,62	232,53	1501,49	50,95	0,80	2325,84	7,21	593,27	774,06	202,92	9,69		
Вторник															
Завтрак															
Запеканка мясная с творогом со сливочным маслом	180	29,52	19,26	42,44	466,48	0,96	0,18	174,96	2,41	322,74	392,50	45,67	1,09	239 К	
Плоды свежие по сезону	150	0,60	2,60	14,70	70,50	15,00	0,05	62,50	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	338 Т	
Масло сливочное (порциями)	10	0,50	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	14 Т	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18 К	
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	0,07	22,00	0,03	124,94	136,40	33,52	0,50	418 К	
Итого за "Завтрак"	570	37,74	34,05	87,58	799,30	17,26	0,36	324,76	2,59	479,78	572,50	102,59	5,48		
Обед															
Овощи по сезону (огурцы/помидоры свежие или соленые)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	0,03	10,00	0,00	23,00	42,00	14,00	0,90	70 Т/71 Т	
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,19	7,99	32,22	174,05	16,50	0,11	86,74	0,00	16,08	82,35	33,51	1,14	103 Т	
Тефтели рыбные с соусом	100	10,20	9,80	9,65	198,86	2,52	0,08	47,75	1,40	259,00	132,14	31,23	0,62	470 О	
Пюре картофельное	180	3,98	9,11	27,16	239,30	32,04	0,17	34,28	0,06	50,42	117,43	40,34	1,48	7.4 Т 2014	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,67	0,00	19,19	70,47	23,40	0,18	9,00	0,00	16,47	16,20	10,80	0,75	820 О	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К	
Итого за "Обед"	870	27,00	27,60	114,90	816,38	84,46	0,69	187,77	1,46	381,77	473,52	156,88	6,81		
Итого за день	1070	31,84	31,3	130,5	933,4	85,76	0,76	209,77	1,49	506,71	609,92	190,4	7,31		

Дата	1 неделя													
	Завтрак													
Макароны запеченные с сыром и сливочным маслом	200	10,92	15,52	48,97	311,97	2,43	0,15	179,60	2,68	152,07	134,57	16,91	1,89	226 K
Йогурт	95	3,00	2,40	4,20	50,40	11,50	0,03	0,01	0,00	117,80	90,30	14,25	0,10	ПР
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,00	0,12	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,14	18 K
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,07	0,00	0,35	0,00	3,91	5,76	3,08	0,62	420 K
Итого за "Завтрак"	555	18,48	18,40	97,66	563,22	14,00	0,30	179,96	2,68	287,58	281,03	54,04	3,75	
Обед														
Винегрет	100	1,54	10,18	8,67	132,88	10,36	0,05	211,36	0,00	22,90	45,94	19,95	0,93	20 K
Суп картофельный с горохом	250	5,88	5,55	44,75	179,85	11,50	0,23	201,90	0,00	36,56	106,76	38,26	2,50	132 K
Гуляш из мяса птицы	100	13,82	7,19	3,35	110,20	1,20	0,05	57,60	3,18	252,92	103,49	51,13	0,92	311 K
Гречка отварная рассыпчатая	180	7,58	6,43	34,27	225,01	0,00	0,24	36,46	0,08	14,32	179,99	119,98	4,04	627 O
Напиток из цитрусовых	180	0,11	0,02	20,41	83,77	6,12	0,00	0,00	0,00	5,31	0,00	1,57	0,12	480
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18K
Итого за 'Обед'	870	33,19	29,97	136,23	854,41	29,18	0,69	507,32	3,26	348,81	519,58	257,89	10,43	
Итого за день	1425	51,67	48,37	233,893	1417,63	43,18	0,989	687,28	5,94	636,39	800,61	311,93	14,175	
Четверг	1 неделя													
Завтрак														
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	255,00	6,93	10,79	32,82	256,70	1,42	0,17	71,27	0,14	134,66	197,39	56,33	1,86	196 K
Горячий бутерброд с сыром	50,00	8,80	10,52	17,20	185,20	10,32	0,12	102,54	2,05	139,50	101,15	15,92	0,75	3 T
Хлеб пшеничный	50,00	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,06	0,00	0,00	11,50	25,20	16,50	0,95	18K
Кофейный напиток злаковый на молоке	200,00	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	0,07	22,00	0,03	124,94	136,40	33,52	0,50	418 K
Итого за "Завтрак"	555,00	24,37	25,41	90,22	676,42	13,04	0,42	195,81	2,22	410,60	460,14	122,27	4,06	
Обед														
Салат "Свежий"	100	1,41	15,16	14,16	152,55	8,89	0,05	168,54	0,00	309,83	44,78	19,29	0,71	106 K
Борщ с капустой и картофелем	250	1,67	5,15	11,70	100,23	17,65	0,05	212,11	0,00	32,92	46,68	22,34	1,07	82 T 2015
Плов куриный	280	28,49	19,60	60,55	463,30	5,84	0,21	330,82	3,60	335,00	289,31	129,22	2,49	592 O 2022
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	11,39	61,89	180,00	0,01	147,06	0,00	10,88	3,06	3,06	0,55	11.17 T 2010
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18K
Итого за 'Обед'	870	36,44	40,76	122,58	900,67	212,38	0,44	858,53	3,60	705,43	467,23	200,91	6,74	
Итого за день	1425	60,81	66,17	212,80	1577,09	225,42	0,86	1054,34	5,82	1116,03	927,37	323,18	10,80	
Пятница	1 неделя													
Завтрак														
Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	255	7,61	8,30	55,57	324,68	1,62	0,09	68,90	0,11	155,37	198,38	45,80	1,40	190 T
Сыр (порциями)	20	6,96	8,85	0,00	109,20	0,21	0,12	86,40	0,81	264,00	150,00	10,50	0,30	15 T
Кондитерское изделие	30	1,17	9,18	18,72	162,60	12,50	0,02	24,00	1,10	19,77	25,17	3,63	0,21	ПР
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,06	0,00	0,00	11,50	16,50	16,50	0,95	18K
Чай с лимоном и с сахаром	200	0,03	0,00	10,10	41,26	1,60	0,00	0,43	0,00	5,37	6,65	3,56	0,63	423 K
Итого за "Завтрак"	555	19,57	26,73	108,99	755,24	15,93	0,29	179,73	2,02	456,01	405,40	79,99	3,49	

Обед

Салат "Витаминный"	100	1,05	15,14	10,36	183,11	23,00	0,02	86,07	0,00	28,59	23,35	13,37	0,92	43 К
Рассольник "Ленинградский"	250	2,19	11,00	16,25	140,62	16,08	0,18	122,81	0,00	357,50	68,87	24,82	0,93	96 Т
Курица тушенная	100	16,53	5,67	12,19	136,25	0,16	0,06	34,29	3,07	270,47	143,58	59,61	1,04	589 О
Изделия макаронные отварные	180	6,62	5,23	42,30	242,98	0,00	0,12	70,70	0,08	12,03	53,17	9,59	0,97	626
Компот из свежих яблок	180	0,08	0,08	9,13	38,03	1,98				3,38		1,78	0,46	817 О
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПП
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К
Итого за 'Обед'	870	30,73	37,72	115,01	863,69	41,22	0,50	313,87	3,15	688,77	303,50	136,17	6,24	
Итого за день	1425	50,30	64,45	224,00	1618,93	57,15	0,79	493,60	5,17	1144,78	708,90	216,16	9,73	

Приложение 1. Меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях (5-11 класс)

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные элементы (мг)				№ рецептуры
		всего		всего				C	B1	A	D	Ca	P	Mg	Fe	
		всего	всего	всего	всего											
2 недели																
Завтрак																
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	255	8,50	7,89	36,48	246,70	1,45	0,19	55,76	0,10	210,09	177,30	45,31	1,15	199 К		
Бутерброд с сыром	50	8,80	10,52	17,20	185,20	0,00	0,12	102,54	2,05	139,50	101,15	15,92	0,75	3 Т		
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,06	0,00	0,00	11,50	25,20	16,50	0,95	18К		
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,07	0,00	0,35	0,00	3,91	5,76	3,08	0,62	420 К		
Итого за "Завтрак"	555	21,10	18,81	93,25	609,25	11,84	0,37	158,65	2,15	365,00	309,41	80,81	3,47			
Обед																
Салат из моркови и яблок с растительным маслом	100	0,10	10,16	12,50	148,33	7,00	0,10	153,00	0,00	41,00	36,66	15,00	0,60	22 П2021		
Суп картофельный с крупой рисовой	250	5,17	5,58	51,00	215,70	24,00	0,18	86,25	0,00	26,00	105,98	42,50	1,82	136 К/487К		
Гуляш из мяса птицы	100	13,82	7,19	3,35	110,20	1,20	0,05	57,60	3,18	252,92	103,49	51,13	0,92	311 К		
Гречка отварная рассыпчатая	180	7,58	6,43	34,27	225,01	0,00	0,24	36,46	0,08	14,32	179,99	119,98	4,04	627 О		
Напиток каркаде	180	0,00	0,00	14,97	59,85	0,07	0,00	0,35	0,00	3,91	5,76	3,08	0,62	ПР		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К		
Итого за 'Обед'	870	30,93	29,96	140,87	881,79	32,27	0,69	333,66	3,26	354,95	515,28	258,69	9,92			
Итого за день	1425	52,03	48,77	234,12	1491,04	44,11	1,06	492,31	5,41	719,95	824,69	339,5	13,39			
Вторник																
Завтрак																
Омлет натуральный	180	17,02	17,60	32,50	287,00	2,69	0,12	358,13	2,64	127,49	283,51	25,67	3,35	232 К		
Горошек зеленый консервированный	40	3,10	0,20	6,50	40,00	7,80	0,08	76,00	0,00	20,00	63,00	19,00	12,00	20 К		
Масло сливочное (порциями)	10	0,50	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	14 Т		
Кондитерское изделие	60	2,34	18,36	37,44	325,20	25,00	0,04	48,00	2,20	39,54	50,34	7,26	0,42	ПР		
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,00	0,12	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,14	18 К		
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	0,07	22,00	0,03	124,94	136,40	33,52	0,50	418 К		
Итого за "Завтрак"	550	32,36	48,59	121,64	985,02	36,79	0,43	569,43	5,02	326,97	585,55	105,25	17,43			
Обед																
Овощи по сезону (огурцы/помидоры свежие или соленные)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	0,03	10,00	0,00	23,00	42,00	14,00	0,90	70 Т/71 Т		
Борщ с капустой и картофелем	250	1,67	5,15	11,70	100,23	17,65	0,05	212,11	0,00	32,92	46,68	22,34	1,07	82 Т 2015		
Шницель рыбный с соусом	100	12,74	14,69	10,60	216,67	3,56	0,18	49,78	2,97	259,00	202,91	45,66	1,34	310		
Рис отварной	180	4,44	5,08	46,66	250,18	0,00	0,05	55,69	0,08	5,68	95,52	31,50	0,64	342 К		
Компот из смеси сухофруктов	180	0,67	0,00	19,19	70,47	23,40	0,18	9,00	0,00	16,47	16,20	10,80	0,75	820 О		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К		
Итого за 'Обед'	870	24,48	25,62	114,83	771,25	54,61	0,61	336,58	3,05	353,87	486,71	151,30	6,62			
Итого за день	1420	56,84	74,21	236,47	1756,27	91,40	1,04	906,01	8,07	680,84	1072,26	256,55	24,05			

		2 неделя												
		Завтрак												
Жидкая молочная из манной крупы	255	7,76	7,79	41,52	268,28	13,48	0,11	61,35	0,11	164,51	149,67	25,09	0,57	350 O
Блинчики с повидлом	60	3,14	5,72	20,95	113,38	0,47	0,04	70,77	1,87	56,63	52,61	8,17	0,55	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18K
Какао-напиток на молоке	200	3,58	3,48	14,62	105,46	1,17	0,04	19,92	0,05	113,42	107,20	29,60	1,17	415 K
Итого за "Завтрак"	545	16,76	17,23	91,85	557,62	15,12	0,25	152,04	2,03	351,46	334,68	72,76	2,86	
Обед														
Салат "Витаминный"	100	1,05	15,14	10,36	183,11	23,00	0,02	86,07	0,00	28,59	23,35	13,37	0,92	43 K
Рассольник "Ленинградский"	250	2,19	11,00	16,25	140,62	16,08	0,18	122,81	0,00	357,50	68,87	24,82	0,93	96 T
Котлета рубленая из птицы	90	24,34	21,51	34,73	343,67	2,62	0,16	51,52	3,01	241,23	225,72	31,96	1,95	318 K
Капуста тушеная	180	3,84	7,42	12,46	138,90	84,96	0,07	172,50	3,62	96,47	76,64	39,45	1,40	181 K
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	11,39	61,89	180,00	0,01	147,06	0,00	10,88	3,06	3,06	0,55	11.17 T 2010
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18K
Итого за 'Обед'	860	36,29	55,92	109,97	990,89	306,66	0,56	579,96	6,63	751,47	412,17	139,66	7,67	
Итого за день	1405	53,05	73,15	201,82	1548,51	321,78	0,81	732,00	8,66	1102,93	746,85	212,42	10,53	
Четверг														
		2 неделя												
		Завтрак												
Каша молочная гречневая жидкая	255	15,28	18,81	39,85	333,58	2,92	0,24	96,52	2,67	280,22	314,13	109,46	2,91	469 K
Плоды свежие по сезону	150	0,60	2,60	14,70	70,50	15,00	0,05	62,50	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	338 T
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18K
Кисель плодово - ягодный	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	0,00	0,00	0,02	11.4 T 2010
Итого за "Завтрак"	635	18,16	21,65	84,31	534,58	17,92	0,35	159,02	2,67	314,52	355,83	132,86	6,80	
		Обед												
Салат из припущенной капусты с растительным маслом	100	1,55	5,08	9,39	90,49	36,01	0,03	202,37	0,00	44,77	30,88	16,67	0,59	45 T
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,19	7,99	32,22	174,05	16,50	0,11	86,74	0,00	16,08	82,35	33,51	1,14	103 T
Рагу из мяса птицы	280	24,71	20,67	40,00	408,76	30,74	0,24	581,56	3,55	300,91	261,24	119,86	3,01	598 O
Компот из смеси сухофруктов	180	0,67	0,00	19,19	70,47	23,40	0,18	9,00	0,00	16,47	16,20	10,80	0,75	820 O
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18K
Итого за 'Обед'	870	38,38	34,34	125,58	866,47	106,65	0,68	879,67	3,55	395,03	474,07	207,84	7,41	
Итого за день	1505	56,54	55,99	209,89	1401,05	124,57	1,03	1038,69	6,22	709,55	829,90	340,70	14,21	
Пятница														
		2 неделя												
		Завтрак												
Биточки рубленые куриные с томатным соусом	120	16,75	13,30	13,77	158,84	12,60	0,01	96,75	2,41	231,84	173,82	62,04	1,35	309/363 K
Изделия макаронные отварные	180	6,62	5,23	42,30	242,98	0,00	0,12	70,70	0,08	12,03	53,17	9,59	0,97	626
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,06	0,00	0,00	11,50	25,20	16,50	0,95	18K
Чай с лимоном и с сахаром	200	0,03	0,00	10,10	41,26	1,60	0,00	0,43	0,00	5,37	6,65	3,56	0,63	423 K
Итого за "Завтрак"	550	27,20	18,93	90,77	560,58	14,20	0,19	167,88	2,49	260,74	258,84	91,69	3,90	

Обед

Завтраки отварной с маслом	100	1,43	6,09	28,08	93,84	9,50	0,04	1,90	5,05	35,15	40,97	20,90	1,33	52 T
Пюре картофельный с горохом	250	5,88	5,55	44,75	179,85	11,50	0,23	201,90	0,00	36,56	106,76	38,26	2,50	132 K
Голубцы ленивые	100	10,21	8,57	7,36	165,97	23,17	0,06	28,50	0,04	215,55	92,42	19,80	1,01	315 T
Пюре картофельное	180	3,98	9,11	27,16	239,30	32,04	0,17	34,28	0,06	50,42	117,43	40,34	1,48	7.4 T 2014
Напиток из цитрусовых	180	0,11	0,02	20,41	83,77	6,12	0,01	0,58	0,00	5,31	2,83	1,57	0,12	480 K
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18K
Итого за 'Обед'	870	25,87	29,94	152,54	885,43	82,33	0,63	267,16	5,15	359,79	443,81	147,87	8,36	
Итого за день	1420	53,07	48,87	243,31	1446,01	96,53	0,82	435,04	7,64	620,53	702,65	239,56	12,26	