

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Белореченский лицей»

М.И.Тараканова



Приказ № _____ от _____

Циклическое меню

на 2023-2024 учебный год МБОУ «Белореченский лицей»

для детей 7 -11 лет

Наименование продукта	Выход	№ рецептуры	белки	жиры	углеводы	К/кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день. Завтрак														
Каша рисовая вязкая	1/200	253	6,28	3,2	37	279,4	0,06	1,42	0,08	0,28	133	169,4	37,2	0,56
Бутерброд с сыром	1/20/20	90	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
Чай сладкий	1/200	493	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
банан	1/60	п/п	0,54	0,2	7,3	35								
Итого	500		14,3	12,9	69,2	527,4	0,09	1,52	0,16	0,68	329	304,1	51,2	1,26
1 день. Обед														
Салат из свежих огурцов	1/60	17	0,56	8,2	1,6	81,6	0,024	4	0,00	3,68	14,4	26,4	10,4	0,4
Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	142	1,4	4,0	6,2	66,4	0,046	14,8	0,00	2,4	34	47,5	22,3	0,8
Макаронные изделия отварные	1/150	291	6,3	0,75	32,3	161	0,06	0,02	0,00	0,9	6,3	39,7	9	0,8
Ёжики в соусе	1/50	п/п	20,6	22	4,2	297	0,07	0,6	0,03	0,3	26	66	13	0,8
Чай сладкий	1/200	493	0,1	0	15	60	0,00	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3
Хлеб пшеничный	1/50	-	4,05	0,7	22,8	115,5								
итого	710		34,23	39,01	84,1	828,5	0,245	24,12	0,03	8,6	107,55	208,7	63,05	3,2
1 день. Полдник														
Печенье	1/100	п/п	7,5	9,8	74,4	366	0,08	0,2	0,02	3,5	29	90	20	2,1
Чай сладкий	1/200	493	0,1	0	15	60	0,08	2,6	0,04	0,0	240	180	28	0,2
итого	300		7,6	8,9	89,4	426	0,16	2,8	0,06	0,35	269	270	48	2,3
Итого за день	1510		56,13	60,81	242,7	1782	0,495	28,44	0,25	9,63	705,6	783	162,3	6,76
2 день. Завтрак														
Омлет на яичном порошке	1/130	301	11,2	17,4	3	212	0,08	0,4	0,26	0,6	106	200	16	2
Бутерброд с маслом	50/10	93	6,7	9,5	9,9	197	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
Творожная масса	1/100	п/п	7,1	23	27,5	341								
Чай сладкий	1/200	493	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Итого	490		25,1	49,9	55,4	810	1,1	0,5	0,34	1	302	335	30	2,7
2 день. Обед														
Салат из свежих помидоров	1/60	22	0,6	6,1	2,1	65,4	0,05	42,6	0	5,1	23	22	15	0,8
Суп картофельный с фрикадельками	1/200	149	2,2	2,95	14,7	94,3	0,12	11,1	0	1,3	16,3	71	29,3	1,1
	1/20	391	7,1	6,3	3,4	98,5	0,03	0	0,01	0,03	3	69	8,5	1
Картофельное пюре	1/150	429	2,85	3	11,1	82,5	0,09	4,05	0,015	1,05	76,5	100,5	49,5	0,9
Гуляш из свинины	1/100	367	20,6	22	4,2	297	0,02	2,3	0,03	0,5	34	90	16	1
Компот сухофрукты	1/200	512	0,3	0	0	20,1	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6

Хлеб ржаной	1/50	п/п	3.33	0.66	19.84	97.83									
итого	780		36.98	41	55.34	755.6	0.31	60.85	0,055	7.98	162.8	358.5	121.3	5.4	
2 день Полдник															
сухарик	1/100	п/п	2.8	3.3	77.3	350	0.03	0	0.	0.7	16	36	10	1.5	
Чай сладкий	1/200	493	0.1	0	15	60	0.08	2.6	0.04	0	240	180	28	0.2	
итого	300		2.9	3.3	86.9	456	0.11	2.6	0.04	0.7	256	216	38	1.7	
Итого за день	1570		64.98	94.2	198	2022	1.52	3.41	0.44	9.7	721	574.5	189.3	9.8	
3 день Завтрак															
Каша «Дружба»	1/200	260	5.26	11.7	25.06	226.2	0.08	1.32	0.08	0.2	127	140.4	30.6	0.56	
Бутерброд с сыром	50/20	91	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4	
Кофейный напиток	1/200	501	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1	
итого	470		15.2	23.9	50.8	458.2	0.015	2.72	0.18	0.6	438	362.4	57.6	1.06	
3 день Обед															
Салат зеленый горошек консервированный с картофелем	1/60	65	1.86	6.84	5.88	92.4	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9	
Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	156	2.55	5.6	13.9	111	0.03	0.38	0.013	2.5	9	29.75	4.5	0.4	
Капуста тушеная с мясом	1/200	423	2.85	3	11.1	82.5	0.09	4.05	0.015	1.05	76.5	100.5	49.5	0.9	
Сок	1/200	518	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	7	0	0	2.8	
Хлеб пшеничный	1/40	п/п	4.05	0.7	22.8	115.5									
итого	700		12.31	16.34	53.88	500	0.32	18.83	0.078	8.65	181	631.3	106	7.4	
Здень Полдник															
Печенье	1/100	п/п	7.5	9.8	74.4	208	0.04	0.	0.005	1.75	14.5	45	10	1.05	
Чай сладкий	1/200	493	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3	
итого	300		7.6	9.8	89.4	268	0.04	0	0.005	1.75	25.5	48	11	1.35	
Итого за день	1470		35.11	50	194.08	1226	0.375	21.55	0.263	11	645	942	175	9.81	
4 день. Завтрак															
Каша манная молочная вязкая	1/200	250	9,7	14.8	44.5	349	0.105	1.8	0.1	0.95	175.8	171	28.8	0.7	
Бутерброд с маслом	50/20	93	1.6	16.7	10	197	0.02	0	0.12	0.4	6	17	3	0.3	
Чай с лимоном	1/200	494	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4	
итого	470		11.4	31.5	69.7	607	0.125	4.6	0.22	1.35	196	192	33.8	1.4	
4 день. Обед															
Салат из свежих помидор и огурцов	1/60	19	0.45	2.55	2.16	38.4	0.04	14.1	0	2.6	17	32	16	0.7	
Суп картофельный с бобовыми с мясом	1/200	144	1.84	3.4	12	86.4	0.195	8.8	0.04	0.03	19	66	25.5	0.9	
Каша гречневая рассыпчатая	1/150	237	11.4	11	49	337	0.28	0	0.5	0.82	19	270	180	6	
Котлета мясная	1/75	381	13.35	13.1	10.7	214.5	0.09	0	0.04	0.5	39	185	26	2.8	

Кисель	1/200	503	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
Хлеб пшеничный	1/50	п/п	4.05	0.7	22.8	115.5								
Итого	735		32.49	30.75	125.6	913.8	0.63	22.9	0.58	3.95	107.3	573	252.3	10.5
4 день. Полдник														
Пряник	1/100	п/п	5.9	4.7	75	366	0.08	0	0	2.4	11	90	20	0.8
Молоко	1/200	515	5.8	5	9.6	106	0.08	2.6	0.09	0.7	240	215	34	0.7
итого	300		11.7	9.7	84.6	472	0.16	2.6	0.09	3.1	251	305	54	1.5
Итого за день	1505		55.6	72	280	1993	0.92	30.1	0.89	8.4	554	1070	340	13.4
5 день. Завтрак														
Макароны, запеченные с сыром	1/200	296	12.2	9.6	52	344	0.07	0.03	0.04	1.2	65	86	14	1.1
Бутерброд с маслом	40/20	93	1.6	16.7	10	197	0.02	0	0.12	0.4	6	17	3	0.3
Чай с молоком	1/200	495	1.5	1.3	15.9	81	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
итого	460		15.3	27.6	77.9	622	0.13	1.33	0.17	1.6	198	196	32	1.8
5 день. Обед														
Кабачковая икра для д/п	1/60	п/п	1.14	5.34	4.62	71.4	0.03	7.8	0	2.4	26	29	15	0.7
Щи из квашеной капусты с картофелем	1/200	139	1.24	3.96	4.7	59.4	0.12	11.1	0	1.3	16.3	71	29.3	1.1
Плов из отварной птицы	1/200	406	16	15.9	37.9	359	0.03	1.3	0.01	5.4	33	133	31	1.3
Напиток из шиповника	1/200	519	0,7	0,3	22.8	97	0	0	0	0	1	0	0	0.1
Хлеб пшеничный	1/50	п/п	4.07	0.5	22.8	115.5								
итого	710		23.2	26	92.8	702.3	1.45	20.2	0.02	9.13	79.3	302	83.8	4.2
5 день. Полдник														
Вафли	1/100	п/п	2.8	3.3	77.3	350	0.03	0	0	0.7	16	36	10	1.5
Чай сладкий	1/200	493	0.1	0	15	60	0.08	2.6	0.09	0.7	240	215	34	0.7
итого	300		2.9	3.3	92.3	410	0.11	2.6	0.09	1.4	256	275	44	2.2
Итого за день	1470		41.4	56.9	263	1734.3	1.69	24.13	0.28	12.1	533	773	160	8.2
6 день. Завтрак														
Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	1/200	266	7.2	9.4	29	228	0.17	1.54	0.05	0.5	157	206	0.56	1.24
Чай с/с	1/200	493	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
Бутерброд с повидлом	40/35	95	1.7	4.3	32.6	176	0.02	0.2	0.03	0.3	10	17	5	0.7
итого	475		9	13.7	76.6	464	0.19	1.74	0.08	0.8	178	226	6.56	2.24
6 день Обед														
Салат из свеклы с чесноком	1/60	59	0.9	6.06	5.1	78.6	0.02	5.5	0	4.5	37	41	21	1.4
Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	158	2.6	2.8	18.6	106	0.09	6.08	0	1.43	13.5	53	19.8	0.83
Каша перловая рассыпчатая	1/150	242	5.1	7.4	34.9	231	0.12	15.3	0.02	3.9	68	105	39	1.4
Гуляш из мяса(свинина, говядина)	1/100	367	20.6	22	4.2	297	0.07	1.3	0.04	0.7	17	215	30	3.2

Чай сладкий	1/200	493	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
Хлеб пшеничный	1/50	п/п	4.05	0.7	22.8	115.5								
итого	700		33.35	39	101	890	0.275	27.23	0.02	11.1	147.3	300	96.6	5.03
6 день. Полдник														
Пирожок с картошкой	1/100	549	10.2	10.8	30.2	259	0.1	4.9	0.1	1	147	144	23	0.7
Чай сладкий	1/200	493	0.1	0	15	60	0.08	2.6	0.09	0.7	240	215	34	0.7
итого	300		10.3	10.8	45.2	265	0.18	7.5	0.19	1.7	387	359	57	1.4
Итого 3 день	1475		39.3	54.2	201.8	1390	0.645	36.5	0.29	13.6	712	885	160	8.67
7 день. Завтрак														
Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	165	5.7	5.26	18.98	146	0.095	1.15	0.053	0.33	205	171	26.3	0.45
Бутерброд с сыром	1/40/20	90	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
Чай с лимоном	1/200	494	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
итого	460		14	16.3	48.8	397	0.125	4.05	0.13	0.73	404	307	41.3	1.25
7 день. Обед														
Салат (помидор, перец)	1/60	21	0.5	5.05	1.7	54.5	0.05	42.6	0	5.1	23	22	15	0.8
Свекольник с мясом	1/200	131	1.76	3.56	9.6	87.6	0.07	9.08	0.04	0.25	38	69	31	1.5
Пюре из гороха с маслом	1/150	418	14.6	4.5	29.1	215	0.32	0	0.02	0	84	234	79	4.95
Голубцы ленивые	1/70	п\п	13.35	13.13	10.7	215	0.09	0	0.04	0.5	39	185	26	2.8
Какао	1/200	496	3.6	3.3	25	144	0.04	1.3	0.02	0	124	110	27	0.8
Хлеб пшеничный	1/50	-	4.05	0.7	22.8	115.5								
итого	730		37.9	30.24	99	832	0.6	53	0.12	5.85	320	640	183	10.9
7 день. Полдник														
Кекс «Детский»	1/75	585	3	14.8	40	305	0.04	0	0.11	0.6	18	41	9	0.8
Яблоко	1/100	482	0.3	0.3	14.8	63	0.02	4.8	0	0.1	11	7	6	1.4
Чай сладкий	1/200	493	0.1	0	15	60	0.08	2.6	0.09	0.7	240	215	34	0.7
итого	375		3.4	15.1	69.8	428	0.14	7.4	0.2	1.4	269	263	49	2.9
Итого за день	1565		55.7	61.64	218	1657	4.79	64.45	0.35	7.98	993	1210	273.3	15.0
8 день. Завтрак														
Каша ячневая молочная вязкая	1/200	255	6.4	11.4	35.8	271	0.12	1.4	0.08	0.76	167	250	37	0.92
Чай с/с	1/200	493	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
Бутерброд с маслом	1/20/20/10	93	1.6	16.7	10	197	0.02	0	0.12	0.43	6	17	3	0.3
итого	450		8.1	28.1	60.8	528	0.14	1.4	0.2	1.19	184	270	41	1.52
8 день. Обед														
Салат из огурцов	1/60	17	0.42	6.06	1.2	61.2	0.03	5	0	4.5	18	33	13	0.5
Суп картофельный с рыбными консервами	1/200	153	7.38	5.78	12.84	133	0.1	7.9	0.03	0.75	63.8	165	48.3	1.25
Каша гречневая рассыпчатая	1/150	237	11.4	10.5	49	337	0.3	0	0.05	0.82	19	270	180	6

Печень говяжья по-строгановски	1/100	398	17	17.6	4.3	213	0.14	0	0	0.4	31	134	17	1.6
Компот из сухофруктов	1/200	508	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
Хлеб ржаной	1/50	п/п	3.33	0.66	19.84	97.83								
итого	760		40.03	40.6	114.2	952	0.58	13.4	0.08	6.47	159.8	621	265.3	10.9
8день. Полдник														
Коржик молочный	1/100	п/п	4.1	7.3	39.3	239	0.05	0	0.06	0.6	15	37	6	0.5
Чай сладкий	1/200	493	0.1	0	15	60	0.08	2.6	0.09	0.7	240	215	34	0.7
итого	300		4.2	7.3	54.3	299	0.13	2.6	0.15	1.3	255	252	40	1.2
Итого за день	1510		52.3	76	229	1780	0.85	17.4	0.43	8.96	599	1143	346.3	13.6
9 день.Завтрак														
Каша пшеничная молочная	1/200	256	8.7	11.9	38.4	294	0.14	1.4	0.08	0.24	144	219	50	2.4
Чай сладкий	1/200	493	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
Бутерброд с маслом	40/20	93	1.6	16.7	10	197	0.02	0	0.12	0.4	6	17	3	0.3
итого	460		10.4	28.6	63.4	551	0.16	1.4	0.2	0.64	161	239	54	3
9 день. Обед.														
Салат из квашеной капусты с луком	1/60	48	0.96	6.06	1.8	65.4	0.02	18.9	0	4.5	43	32	15	0.6
Су картофельный с клецками	1/200	146	3.85	5.95	13.9	118.3	0.06	0.4	0.01	2.5	21.5	277	14.5	0.4
Жаркое по-домашнему	1/220	369	26	23.2	16.6	379	0.16	7.6	0.04	0.8	35	266	56	3.4
Кисель	1/200	503	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
Хлеб ржаной	1/50	-	3.33	0.66	19.84	97.83								
итого	730		35.54	35.96	81.14	783	0.24	26.9	0.05	7.8	100	577	86	4.5
9день. Полдник														
Печенье	1/100	п/п	7.5	9.8	74.4	417	0.08	0.01	0	3.5	29	90	20	2.1
Йогурт	1/200	п/п	10	6.4	17	174	0.06	1.2	0.04	0	238	182	28	0.2
итого	300		17.5	16.2	91.4	591	0.14	1.21	0.04	3.5	267	272	48	2.3
Итого за день	1490		63.4	81	236	1925	0.44	29.5	0.29	11.9	528	1088	188	9.8
10 день. Завтрак														
Каша гречневая вязкая на молоке	1/200	248	9.2	12.9	32.6	283	0.2	1.36	0.08	0.5	136	238	112	3.4
Кофейный напиток	1/200	501	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
Банан	1/100	п/п	0.9	0.3	12.2	58.3								
Бутерброд с сыром	20/20	90	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
итого	540		20	25.4	70.6	573	0.27	2.76	0.18	0.9	447	460	139	3.9
10день. Обед														
Салат (огурцы и помидоры)	1/60	19	0.54	3.06	2.16	38.4	0.04	14.1	0	2.6	17	32	16	0.7
Рассольник домашний с мясом	1/200	132	3.93	5.68	12.8	116	0.13	12.5	0	2.4	38.55	84.3	32.55	1
Рис припущенный	1/150	415	3.9	6.7	36	220	0.03	0	0.05	0.3	5.3	76	24.1	0.6
Рыба тушеная в томате с овощами	1/100	343	13.3	7.2	6.3	143	0.09	4.7	0.01	4.2	35	203	39	0.8

Компот из сухофруктов	1/200	508	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
Хлеб пшеничный	1/50	п/п	4.05	0.7	22.8	115.5								
итого	760		26.2	23.3	107	743	0.3	31.8	0.06	9.5	124	414	119	4.6
Булка «Веснушка»	1/100	п/п	4.7	3.7	34.2	235	0.06	0	0.03	0.7	10	38	7	0.6
Чай сладкий	1/200	493	0.1	0	15	60	0.08	2.6	0.09	0.7	240	215	34	0.7
итого	300		4.8	3.7	49.2	295	0.14	2.6	0.12	1.4	250	253	41	1.3
Итого за день	1600		51	52.4	227	1611	0.71	37.2	0.36	11.8	821	1127	299	9.8

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. (Пермь 2013)