

Утверждаю:
Муниципальное бюджетное
Общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная
школа №1 г. Новоалтайска
Директор: Зинкевич О. В.
01.09.2023.



Утверждаю:
Руководитель И.П. Наймушина
Н.В. Наймушина

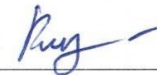
И.П. Наймушина Н.В.
Циклическое меню на 2 недели
Для столовой МБОУ СОШ № 1 г.Новоалтайска

Используемая литература:

1.Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятия общественного питания.2007г.

Осеннее-зимний сезон:
Возрастная категория: с7 до 11 лет

Составлено: Технологом



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний

Категория: с 7 до 11 лет и с 11 лет

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
384	Каша рисовая молочная с маслом	220/10	4,35	6,9	23,8 5	405,9/5 41,2	0	0,17	0,001	129,8	133,5	27,3	0,31
943	Чай с сахаром	200	0,25	0	15	58		1,06		2,48	1,07	0,69	0,05
1	Бутерброд с маслом	50/20	2,11	0,4 5	12,9 3	153	0			4,06	15,92	2,97	0,23
Всего в завтрак		500	6,71	7,3 5	51,7 8	616,9/7 52,2		1,23	0,01	136,4	150,5	31	0,59

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
	Овощи по сезону	60	0.52	0.05	1.5	264	0.02	0.2	0	10.8	13	9.6	0,4
601	Плов из говядины	200	2.4	4	24,7	262			0,12	32,47	480	157	3.18
883	Кисель + витамин С	200	0,25	0	15	162		1,06		2,48	1,07	0,69	0,05
Пор001	Хлеб пшеничный	50	2,11	0,45	12,93	76				4,06	15,92	2,97	0,23
Всего в завтрак		510	5.28	4.5	54.13	764	0.02	1.26	0,12	49.81	496,99	170.26	6.59

	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Обед												
171	Борщ с курицей	250/10	2	4,3	10	211	0			3,78	48,39	7,83	0,75
601	Плов из говядины	200	2,4	4	24,7	262			0,12	32,47	480	157	3.18
868	Компот из сух/ф +”С”	200	1,2	0	31.6	252		1,06		2,48	1,07	0,69	0,05
	Овощи по сезону	60	0.52	0.05	1.5	26.4	0.02	0,2		10.8	13	9.6	0.4
ПОРЦО 01	Хлеб пшеничный	60	2,11	0,45	12,93	152	0			4,06	15,92	2,97	0,23
Всего в обед		780	8.23	8.8	80.73	903.4	0.2	1.8	0.12	53.59	178.09	178. 09	4.61

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
619	Тефтели «Домашние» говядина	100	7.5	13.2	60.9	327	0	0.74		23.88	30.64	38.3	64
679	Каша гречневая	200	3.5	4.1	23.5	326	0		0.12	32.47	242	157	3.18
Пор001	Хлеб пшеничный	30	2.11	0.45	12.93	76	0			4.06	15.92	2.97	0.23
943	Чай с сахаром	200	0.25	0	15	58		1.06		2.48	1.07	0.69	0.05
Всего в завтрак		530	13.36	17.75	112.3 3	787	0	1.8	0.12	62.89	289.63	198.9 6	67.46

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Обед												
197	Рассольник с курицей	250/10	6.9	5.8	7.6	234	0.1 03	11.8 5	6	54	199. 2	34	1.01
619	Тефтели “Домашние ”говядина	100	7.5	13.2	60.9	327	0	0.74		23.88.	30.6 4	38.3	64
679	Каша гречневая	180	3.5	4.1	23.5	244	0		0.12	32.47	242	157	3.18
867	Компот из кураги+ “С”	200	1.2	1.2	31.6	252		1.06		2.48	1.07	0.69	0.05
Порц001	Хлеб пшеничный	60	2.11	0.45	12.93	152				4.06	15.9 2	2.97	0.23
Всего в обед		800	21.21	24.75	136.53	1185	0.1 03	13.6 5	6.12	116.89	488. 83	233	68.47

Меню1 неделя четверг

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Обед												
206	Суп гороховый с курицей	250/10	9.6	6.05	20.76	212	0.18	1.2		39.6	157.2	22.8	1.08
692	Картофель отварной	180	3.5	4.1	23.5	220			0.12	32.47	170.38	157	3.18
486	Рыба тушеная с овощами	150	2.4	4	24.7	168			0.12	32.47	47.73	157	3.18
	Сок фруктовый	200	1.2		31.6	252		1.06		2.48	1.07	0.69	0.05
Порц001	Хлеб пшеничный	60	2.11	0.45	12.93	152				4.06	15.92	2.97	0.23
Всего в обед		850	18,81	14,6	113,49	1004	0.18	2,26	0.24	111,08	392,3	340,46	7,72

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
692	Картофель отварной	180	3.5	4.1	23.5	220			0.12	32.47	170.38	157	3.18
486	Рыба тушёная с овощами	150	2.4	4	24.7	168			0.12	61.5	47.73	67.5	2.25
960	Какао с молоком сгущенным	200	4.7	5	31.8	187				0.27			0.05
	Хлеб пшеничный	30	2.11	0.45	12.93	76				4.06	15.92	2.97	0.23
Всего в завтрак		560	12.71	13.55	92.93	651			0.24	98.3	234.03	227.47	5.71

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
590	Жаркое по «Домашнему» говядина	225	15.6	14.85	13.25	249		7.32		23.38	177.7	32.7	2.69
2	Бутерброд с сыром	50/25	4.74	3.11	12.93	144.7	17	0.07		102.48	61.07	6.19	0.12
705	Напиток из/сухофруктов+”С”	200	1.2		31.6	252		1.06		2.48	1.07	0.69	0.05
Всего в завтрак		500	20.34	17.96	57.78	645.7	17	8.45		128.34	238.84	39.5 8	2.86

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
469	Запеканка из творога со сметаной	200/30	15.7 8	10.4 2	15.6 7	564.64	0.0 5	0.21	0.05	129.3 2	183.98	21.41	0.62
960	Какао на сгущенном молоке	200	4.7	5	31.8	187				0.27			0.05
1	Бутерброд с маслом	50/20	2,11	0,45	12,9 3	153	0			4,06	15,92	2,97	0,23
Всего в завтрак		500	22.5 9	15.8 7	60.4	904.64	0.0 5	0.21	0.05	133,6 5	199.9	24.38	0.9

2 неделя понедельник

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Обед												
220	Суп из овощей с курицей	250/10	2	4.3	10	178				3.78	48.39	7.83	0.75
469	Запеканка из творога со сметаной	200/30	15.7 8	10.42	15.6 7	564.64	0.0 5	0.2 1	0.05	129.3 2	183.98	21.41	0.62
867	Компот из изюма+”С”	200	1.2	0	31.6	94		1.0 6		2.48	1.07	0.69	0.05
	Хлеб пшеничный	60	2.11	0.45	12.9 3	152				4.06	15.92	2.97	0.23
Всего в обед		750	21.0 9	15.17	70.2	988.64	0.0 5	1.2 7	0.05	139.6 4	249.09	32.9	1.65

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
	Сыр порционно	30	2.63	2.66	0	68.7	17	0.07	21	100	60	5.5	0.07
596	Азу (говядина)	225	8.9	4.8	9.7	181.5				4.06	15.92	2.97	0.23
	Сок фруктовый	200	1.2		31.6	252		1.06		2.48	1.07	0.69	0.05
Порц001	Хлеб пшеничный	50	2.11	0.45	12.93	76				4.06	15.92	2.97	0.23
Всего в завтрак		505	14.84	7.91	54.23	578.2	17		1.132\	118.71	157.22	12.13	0.58

Меню 1 неделя среда

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Обед												
217	Суп куриный с лапшой	250	2.29	4.92	14.38	359				3.78	48.39	7.83	0.75
596	Азу (говядина)	250	8.9	4.8	9.7	181.5				4.06	15.92	2.97	0.23
867	Компот из кураги + «С»	200	1.2	1.2	31.6	252		1.06		2.48	1.07	0.69	0.05
Порц01	Хлеб пшеничный	60	2.11	0.45	12.93	152	0			4.06	15.92	2.97	0.23
Всего в обед		760	14.5	10.92	68.61	944.5		1.06		14.38	81.3	14.46	1.26

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
688	Макароны отварные	150	3.5	4.1	23.5	245	0		0.12	32.47	244.08	157	3.18
637	Голень куриная отварная	130	15.3	12	0.2	171		0.74		680.7	30.64.	38.3	64
	Хлеб пшеничный	30	2.11	0.45	12.93	76				4.06	15.92	2.97	0.23
883	Кисель + витамин С	200	0.25	0	15	162		1.06		2.48	1.07	0.69	0.05
Всего в завтрак		510	21.1 6	16.55	51.63	654		1.8	0.12	719.7 1	291.71	198.96	67.46

Меню 2 неделя пятница

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Обед												
171	Борщ с курицей	250/10	2	4.3	10	211	0			3.78	48.39	7.83	0.75
637	Голень куриная отварная	100	15.3	12	0.2	171	0	0.74		680.7	30.64	38.3	64
688	Макароны отварные	200	3.5	4.1	23.5	326	0		0.12	32.47	244.08	157	3.18
868	Компот из сухофруктов +”С”	200	1.2	0	31.6	252		1.06		2.48	1.07	0.69	0.05
Порц01	Хлеб пшеничный	60	2.11	0.45	12.93	152				4.06	15.92	2.97	0.23
Всего в обед		720	24.11	20.85	78.23	1112	0	1.8	0.12	723.49	340.10	206.79	68.21

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
510	Котлеты рыбные любительские	100	4.81	6.98	3.79	220.4/275.5	0			3.78	48.39	7.83	0.75
694	Пюре картофельное	180	3.5	4.1	23.5	220			0.12	32.47	244	157	3.18
943	Чай с сахаром	200	0.25	0.01	13.81	58		1.06		2.48	1.07	0.69	0.05
Порц001	Хлеб пшеничный	30	2.11	0.45	12.93	76				4.06	15.92	2.97	0.23
Всего в завтрак		510	10.67	11.54	54.03	574.4/629.5	0	1.06	0.12	42.79	309.4	168.5	4.21

Меню1 неделя пятница

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Обед												
197	Рассольник “Ленинградский”	250	6.9	5.8	7.6	234	0.103	11.85	6	54	199.2	34	1.01
608/759	Котлета говядина +соус	100/ 30	4.81	6.98	3.79	385	0	0		3.78	48.39	7.83	0.75
688	Макароны отварные	200	3.5	4.1	23.5	326			0.12	32.47	242.5	157	3.18
	Сок фруктовый	200	1	0	31.6	252		1.06		2.48	1.07	0.69	0.05
Порц001	Хлеб пшеничный	60	2.11	0.45	12.93	152	0			4.06	15.92	2.97	0.23
Всего в обед		840	18.32	17.33	79.42	1349	0.103	12.92	6.12	96.79	507.08	202.49	5.22

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
608/759	Котлета из говядины +соус	100/30	4.81	6.98	3.79	385	0			3.78	48.39	7.83	0.75
688	Макароны отварные	150	3.5	4.1	23.5	326			0.12	32.47	242.5	157	3.18
943	Чай с сахаром	200	0.25	0.01	13.81	58		1.06		2.48	1.07	0.69	0.05
Порц001	Хлеб пшеничный	30	2.11	0.45	12.93	76				4.06	15.92	2.97	0.23
Всего в завтрак		510	10.67	28.1	54.03	845	0	1.06	0.12	42.79	307.88	168.49	4.21

Меню 2 неделя четверг

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Обед												
187	Щи со свежей капусты с курицей	250/10	2	4.3	10	178	0			3.78	48.39	7.83	0.75
510	Котлеты рыбные любительские	100	4.81	6.98	3.79	275.5	0.04	0		3.78	48.39	7.83	0.75
694	Картофельное пюре	180	3.5	4.1	23.5	220	0		0.12	32.47	244	157	3.18
	Сок фруктовый”	200	1.2	0	31.6	252		1.06		2.48	1.07	0.69	0.05
Порц001	Хлеб пшеничный	60	2.11	0.45	12.93	152	0			4.06	15.92	2.97	0.23
Всего в обед		800	13.62	15.8 3	81.82	1077.5	0.04	1.06	0.12	46.57	357.77	176.32	4.96

2 неделя вторник

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Обед												
217	Суп лапша с курицей	250/10	2.29	4.92	14.38	359	0	1.85	1.15	3.78	48.39	7.83	0.75
590	Жаркое по домашнему(говя дина)	250	15.6	14.8 5	13.25	249	0.04	7.32		23.38	177.7	32.7	2.69
	Сок фруктовый”	200	1.2	0	31.6	252		1.06		2.48	1.07	0.69	0.05
Порц001	Хлеб пшеничный	60	2.11	0.45	12.93	152	0			4.06	15.92	2.97	0.23
Всего в обед		770	21.2	20.2 2	72.16	1012	0.04	10.2 3	1.15	33.7	243.08	44.19	3.72

