

СОГЛАСОВАНО  
Информационный отдел управления  
Федеральной службы  
по надзору в сфере защиты прав  
Территориальный отдел  
и благополучия человека  
Управления Роспотребнадзора  
по Самарской области  
446032, Самарская область,  
г. Тольятти, Московский проспект, 19  
Телефон (8-473) 47-20-03

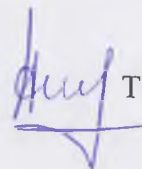
Ведущий специалист

Кириллова Ю.Ю.



УТВЕРЖДАЮ

МБУ «Школа имени С.П.Королева»



Т.Н.Подольяко

## ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

школьных завтраков и обедов для учащихся 11-18 лет

на 2020- 2021 год

Составитель: заведующая структурного  
подразделения «Столовая»



Обедкова Р.В.

День: понедельник  
Неделя: первая

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед														
17,1	Салат "Ароматный"	.100	0,64	5,09	2,09	157	0	2	0	0	11	21	7	0
63,01	Суп картоф. с гор с/м	.12,5/250/3	7,62	5,4	16,24	164	0	11,25	1,25	0	41,5	89,5	36,25	2,5
161,03	Сосиска отварная	.060	5,61	12,91	0,82	136	0	0	0	0	8	2	0	0
209	Макароны отвар с овощ.	.150	3,45	4,4	21,11	134	0	7	0	0	7	4	4	1
189/05	Сок фруктовый	.200	1	0	25,4	110	0	2	0	0	11	21	7	0
332	Вафли	.050	1,4	1,65	38,65	177	0	0	0	0	0	0	0	0
300/08	Батон-старгородской ржан-пшеничный	.050	3,92	0,51	26,16	127	0	0	0	0	17	67	13	1
	Итого:		23,64	29,96	130,47	1005	0	22,25	1,25	0	95,5	204,5	67,25	4,5

День: вторник  
Неделя: первая

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед														
17,01	Овощи свежие пор	.50	1,35	10,1	3,77	110	0	26	0	0	7	0	0	0
87/05	Сыр пор	.030	4,6	5,8	0	72	0	0	0	0	1	60	7	1
46,01	Суп овощной	.15/250/5/3	1,8	5,24	5,8	81	0	17,5	1,25	0	47,5	47,5	21,25	1,25
183,02	Котлета куриная	.50	11,23	11,83	23,66	234	0	3	0	0	83	174	35	2
332	Каша гречневая	.150	5,85	4,06	26,43	165,66	0	26	0	0	24	78	30	1
759/08	Соус	.020	0,11	0,06	13,19	51	0	0	0	0	0	0	0	0
204	Чай с сахаром и лимоном	.200/7	0	0	19,96	76	0	0	0	0	0	0	0	0
300/08	Батон-старгородской ржан-пшеничный	.050	3,92	0,51	26,16	127	0	0	0	0	17	67	13	1
	Итого:		28,86	37,60	118,97	916,66	0,00	72,50	1,25	0,00	179,50	426,50	106,25	6,25

День: среда  
Неделя: первая

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед														
7,01	Колбаса пор	.030	3,28	7,8	0	84	0	1	1	0	7	13	10	0
351	Сырная палочка	.50	0,05	0,05	1,18	5	0	1	1	0	32	29	21	1
71	Суп карт.с макар.кур зел	.15/250/3	10,16	11,64	21,18	233	0	10	1,25	0	51,25	58,75	25	1,25
115,02	Запеканка творожная со сгущ.мол.	.100/30	15,49	20,83	36,07	443	0	3	0	0	83	174	35	2
204,03	Кофе с молоком	.200	3,8	3,7	20,17	121	0	26	0	0	24	78	30	1
300/08	Батон-старгородской ржан-пшеничный	.050	3,92	0,51	26,16	127	0	0	0	0	17	67	13	1
	Итого:		36,70	44,53	104,76	1013,00	0,00	41,00	3,25	0,00	214,25	419,75	134,00	6,25

День: четверг  
Неделя: первая  
Возрастная категория: старше 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Св	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед														
0,01	Салат витамин.	.100	0,4	0,05	0	7	0	11	1	0	7	13	10	0
99	Щи из свеж. капусты	.15/250/5/3	5,08	4,61	16	19	0	19	1	0	20	62	25	1
81,02	Запеканка картоф. с мясом	.145	20,99	25,07	5,8	333	0	25	7	0	28	259	17	5
197	Компот из свеж. зам. вишни	200	0,26	0,06	15,22	200	0	0	0	0	0	0	0	0
300/08	Батон-старгородской ржан-пшеничный	.050	3,92	0,51	26	86	0	0	0	0	17	67	13	1
230	Пряники	.60	8,46	14,31	41,38	157	0	0	0	0	13	139	93	3
	Итого:		39,11	44,61	104,4	802	0	55	9	0	85	540	158	10

День: пятница  
Неделя: первая

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Св	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед														
87/05	Сыр пор.	.030	4,6	5,8	0	72	0	0	0	0	1	60	7	1
76,04	Суп с карт. с рыбой зел.	25/250/3	7,62	5,4	16,24	164	0	0	0	0	3	1	0	0
170	Гуляш из кур/груд	40/15	9	9,11	1,38	124	0	0	0	0	3	1	0	0
93,02	Каша гречневая	.150	3,66	6,93	15,79	130	0	26	0	0	24	78	30	1
211	Напиток шиповник	.200	0,54	0,22	27,39	108	0	1	1	0	32	29	21	1
300/08	Батон-старгородской ржан-пшеничный	.050	3,92	0,51	27	127	0	0	0	0	17	67	13	1
332	Печенье	.050	1,4	1,65	38	177	0	0	0	0	8	37	6	1
	Итого:		30,74	29,62	125,8	902	0	27	1	0	88	273	77	5

День: суббота  
Неделя: первая

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Св	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед														
351	фрукты пор.	.250	0,62	0,62	17,52	78,14	0	11	1	0	7	13	10	0
63,01	Борщ с мясом смет. зел.	12,5/250/5/3	1,8	5,23	9,87	104	0	1	0	0	14	14	4	0
97	Каша молочная "Дружба"	.150/10	6	9,04	39,54	249,75	0	0,1	1,8	0	0	4,3	0	2
197	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0,05	15,01	57	0	4	0	0	14	14	8	1
300/08	Батон-старгородской ржан-пшеничный	.050	3,92	0,51	26	127	0	0	0	0	17	67	13	1
87/07	Колбаса пор.	.030	3,28	7,8	0	84	0	1	1	0	7	13	10	0
	Итого:		15,82	23,25	107,94	699,89	0,00	17,10	3,80	0,00	59,00	125,30	45,00	4,00

С 1 марта капуста и морковь используются после термообработки.  
Внесены изменения в технологические карты.



Понедельник  
вторая

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед														
0.01	Овощи свежие пор.	.050	0,4	0,05	1,30	71	0	2	0	0	11	21	7	0
46	Щи из св.капусты мяс.смет.з	.12,5/250/5/3	1,78	5,31	7,59	91	0	19	1	0	20	62	25	1
7,02	Колбаса отварная	.060	9,51	26,82	0,00	280	0	0	0	0	3	1	0	0
231	Макароны отварные	.150	5,17	6,66	31,66	201	0	26	0	0	24	78	30	1
12,02	Кукуруза консервир.	.020	0,4	0,05	1,30	71	0	2	0	0	11	21	7	0
0.01	Сок фруктовый	.200	1	0,00	25,10	110	0	2	0	0	11	21	7	0
300/08	Батон-старгородской ржан-пшеничный	.050	3,92	0,51	26,16	127	0	0	0	5	17	67	13	1
332	Печенье	.050	3,8	0,40	24,30	119	0	0	0	0	9	36	6	1
	Итого:		25,98	39,8	117,41	1070	0	51	1	5	106	307	95	4

День: вторник  
Неделя: вторая

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед														
351	Фрукты пор.	.200	0	0,05	1,18	1	0	11	1	0	7	13	10	0
63,01	Суп кар.с горохам зел.	.12,5/250/3	0,05	8,07	20,16	194	0	17,5	1,25	0	29,75	75	27,5	1,25
478/08	Рыба припуш. куском	.075	9,14	3,02	1,84	71	0	0	0	0	3	1	0	0
226,01	Картофельное пюре	.150	3,07	7,12	15,67	154	0	0	0	0	3	60	19,5	0
204	Компот из ягоды	.200	0	0	19,96	76	0	0	0	0	0	0	0	0
300/08	Батон-старгородской ржан-пшеничный	.050	3,92	0,51	24,3	127	0	0	0	0	17	67	13	1
332	Вафли	.050	1,4	1,65	38,65	177	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:		17,58	20,42	121,76	800	0	28,5	2,25	0	59,75	216	70	2,25

День: среда  
Неделя: вторая

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед														
305,02	Булочка молочная	.050	3,58	3,22	29,12	160	0	0	0	0	0	0	0	0
87/05	Сыр пор.	.030	4,6	5,8	0	72	0	0	0	0	0	0	0	0
71	Суп карт.с макаронами с кур	.15/250/3	10,16	11,64	21,18	233	0	10	1,25	0	51,25	60	7	1
170	Печень по-строган	.50/25	9	9,11	1,38	124	0	0	0	0	3	1	0	2
93,02	Каша гречневая	.150	3,66	6,93	15,79	130	0	26	0	0	24	78	30	0
197	Чай с сахаром	.200	0,2	0,05	15,01	57	0	7	0	0	7	4	4	1
310	Хлеб пшеничный	.050	3,92	0,51	24,3	127	0	0	0	0	17	67	13	1
332	Конфета глазир	.030	1,4	1,65	38,65	177	0	0	0	0	3	60	19,5	0
	Итого:		36,52	38,91	145,43	1080	0	43	1,25	0	106,25	328,75	98,5	6,25

День: четверг  
Неделя: вторая

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
0,01	Салат витамин.	.100	0,4	0,05	0	7	0	11	1	0	7	13	10	0
63,01	Борщ с мясом смет.зел.	.12,5/250/5/3	1,8	5,23	9,87	104	0	19	1	0	20	62	25	1
183,06	Плов кур.гр.	50/150	10,41	21,54	40,1	395,9	0	0,29	1	0	3	1	0	0
204	Компот из клюквы	200	0	0	19,86	76	0	1	1	0	32	29	21	1
300/08	Батон-старогородской ржан-пшеничный	.050	3,92	0,51	24,3	127	0	0	0	0	17	67	13	1
332	Мини-рулет	.040	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:		20,33	27,73	118,43	828,9	0	31,29	4	0	79	172	69	3

День: пятница  
Неделя: вторая

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед														
49	Винигрет овощной	.100	1,38	10,2	10,85	104	0	92	0	0	52	35	20	0
75.01	Суп с рисом мясом зел.	.250/12,5/3	9,58	9,07	20,16	194	0	19	1	0	20	62	25	1
46.01	Пельмени с масл.	150/10	19,36	30,75	22,41	447	0	17,5	1,25	0	47,5	47,5	21,2	1,25
204	Компот из ягод	.200	0	0	19,86	76	0	1	1	0	32	29	21	1
300/08	Батон-старогородской ржан-пшеничный	.050	3,92	0,51	24,3	127	0	0	0	0	17	67	13	1
332	Печенье	.050	3,8	0,4	24,3	119	0	26	0	0	24	78	30	1
	Итого:		38,04	50,93	121,88	1067	0	155,5	3,25	0	192,5	318,5	130,2	5,25

День: суббота  
Неделя: вторая

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед														
123,03	Блинчик со сгущенкой	.110	14,85	0,05	56,8	394	0	0	0	0	17	67	13	1
75.01	Суп овощной с мясом зел.	.12,5/250/3	9,58	9,07	20,16	194	0	19	1	0	20	62	25	1
122,04	Омлет натуральный	.150/5	33,39	57,38	14,27	624,55	0	26	0	0	24	78	30	1
630/96	Чай с молоком	200/7	0,2	0,05	15,01	57	0	4	0	0	14	14	8	1
300/08	Батон-старогородской ржан-пшеничный	.050	3,92	0,51	24,3	127	0	0	0	0	17	67	13	1
87/05	Сыр пор.	.030	4,6	5,8	0	72	0	0	0	0	1	60	7	1
87/07	Ветчина пор.	.030	3,28	7,8	0	84	0	1	1	0	7	13	10	0
	Итого:		69,82	80,66	130,54	1552,55	0	50	2	0	100	361	106	6
	Всего		383,14	468,02	1447,79	11737,00	0,00	594,14	33,30	5,00	1364,75	3692,30	1156,20	62,75

	Б	Ж	У	Энергет.
Итого за 12 дн	398,50	468,02	1447,79	11737,00
Средняя в ден	33,21	39,00	120,65	978,08

С 1 марта капуста и морковь используются после термообработки.  
Внесены изменения в технологические карты.