

СОГЛАСОВАНО
Территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора
по Самарской области
г. Тольятти, Московский пролеткт, 19
Телефон (8-8482) 57-88-83

УТВЕРЖДАЮ

МБУ «Школа имени С.П.Королёва»

Ведущий специалист

Кириллова Ю.Ю.



Директор



Т.Н.Подолько

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

школьных завтраков и обедов для учащихся 7-11 лет

на 2020- 2021 год

Составитель: заведующая структурного
подразделения «Столовая»



Обедкова Р.В.

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 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	Me	Pe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
351	Фрукты свеж.	.100	0,3	0,3	10,2	47	0	0	0	0	0	0	0	0
113,02	Колбаса в сырной палочке	60/50	4,7	7,5	0,4	88	0	0	0	0	8	33	6	0
97	Каша молочная "Дружба"	.150/10	6,1	4	36,98	209	0	0	0	0	10	53	19	1
198	Чай с сахаром и лимоном	.200	0,53	0	9,47	42	0	1	0	0	120	90	14	0
	Итого		11,63	11,80	57,05	386	0	1	0	0	138	176	39	2

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 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	Me	Pe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
7,01	Ветчина пор.	.030	2,46	5,85	0	63	0	0	0	0	0	0	0	0
5,02	Сыр пор.	.030	4,6	5,8	0	72	0	0	0	0	1	60	7	1
305,01	Булочка молочная	.050	3,58	3,22	29,12	160	0	0	0	0	0	0	0	0
111	Омлет натуральный	.150/5	10,52	16,78	2,04	200	0	26	0	0	24	78	30	1
199	Чай с молоком	.200	0,2	0,05	15,01	57	0	1	1	0	32	29	21	1
	Итого:		21,36	31,7	46,17	552	0	27	1	0	57	167	58	3

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 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	Me	Pe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
351	Фрукты свеж.	.200	0,6	0,6	14,7	87	0	0	0	0	0	0	0	0
115,02	Запеканка творожная с сг.молок.	.100/30	15,49	20,83	22,03	436	0	3	0	0	83	174	35	2
642/96	Какао с молоком	.200	3,09	3,36	20,62	125	0	1	0	0	120	90	14	0
304,02	Булочка десертная	.050	3,37	3,02	31,46	165	0	0	0	0	10	40	8	1
	Итого		22,55	27,81	88,81	813	0	4	0	0	213	304	57	3

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 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	Me	Pe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
17,01	Салат овощной	.060	1,35	3	3,77	110	0	26	0	0	7	0	0	0
179,01	Запеканка карт.с мяс.	.145/5	11,23	11,85	23,66	254	0	3	0	0	83	174	35	2
198	Чай с сахаром и лимоном	.200	0,53	0	9,47	42	0	1	0	0	120	90	14	0
300/08	Батон-старогородской ржан-пшеничный	.030	2,86	0,45	19,26	116	0	0	0	0	14	56	11	1
304,04	Булочка сюрприз	.050	3,32	3,02	23,89	136	0	0	0	0	0	0	2	0
	Итого		19,29	18,32	80,05	658	0	30	0	0	224	320	62	3

День: пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 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	Me	Pe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
7,01	Ветчина пор.	.030	2,46	5,85	25	63	0	0	0	0	0	0	0	0
5,02	Сыр пор.	.030	4,6	5,8	25	72	0	0	0	0	1	60	7	1
97	Каша молочная "рисовая с марм"	.150/10/30	6,1	4	36,98	209	0	0	0	0	10	53	19	1
199	Чай с молоком	.200	0,53	0	9,47	42	0	1	0	0	120	90	14	0
2848	Крендель с повидлом	.050	6,69	9,55	24,41	212	0	0	0	0	8	37	6	1
	Итого		20,38	25,2	120,86	598	0	1	0	0	139	240	46	3

День: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 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	Me	Pe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
351	Фрукты свеж.	.150	0,4	0,4	12,5	87	0	0	0	0	0	0	0	0
113,02	Сосиска в сырной палочке	60/50	6,69	9,55	24,41	212	0	3	0	0	3	2	1	0
97	Каша молочная "Дружба"	.150/10	6,1	4	36,98	209	0	0	0	0	10	53	19	1
198	Чай с сахаром и лимоном	.200	0,2	0,05	15,01	57	0	1	1	0	32	29	21	1
	Итого		13,39	14,00	88,90	565,00	0	4	1	0	45	84	41	2

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Ме	Ре
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
5.02	Сыр пор.	.030	4,6	5,8	25	72	0	0	0	0	1	60	7	1
305.01	Булочка молочная	.050	3,58	3,22	29,12	160	0	0	0	0	0	0	0	0
111.01	Омлет натуральный с колб изд.	.135	50,62	16,78	2,04	200	0	26	0	0	24	78	30	1
197	Чай с сахаром	.200	0,26	0,06	15,22	59	0	7	0	0	7	4	4	1
332	Конфета	.030	1,4	20,06	38,65	177	0	0	0	0	300	162	15	0
	Итого		60,46	45,92	110,03	668	0	33	0	0	332	304	56	3

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Ме	Ре
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
351	Фрукты	.200	0,05	0,05	1,18	67	0	2	0	0	11	21	7	0
115.02	Запеканка творожная с стущ. мол.	.100/30	36,56	20,83	22,03	436	0	3	0	0	83	174	35	2
199	Чай с молоком	.200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0	0	5	8	4	1
304.04	Булочка сюрприз	.050	3,32	3,02	23,89	136	0	0	0	0	0	0	2	0
	Итого		40,13	23,95	62,11	696	0	5	0	0	99	203	48	3

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Ме	Ре
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
0.01	Овощи св.	.050	0,4	0,05	1,3	7	0	2	0	0	1	21	7	0
170	Гуляш из кур/г	40/15	9	29,11	11,38	124	0	0	0	0	3	1	0	0
230	Каша греч. рассып.	.150	8,46	14,61	41,38	333	0	26	0	0	24	78	30	1
642/96	Какао с молоком	.200	3,09	3,36	20,62	125	0	1	0	0	120	90	14	0
300/08	Батон-старгородской ржан-пшеничный	.030	2,86	0,45	19,26	116	0	0	0	0	14	56	11	1
	Итого		23,81	47,58	93,94	705	0	29	0	0	162	246	62	2

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Ме	Ре
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
7.01	Колбаса пор.	.030	3,28	7,8	25	84	0	1	1	0	7	13	10	0
5.02	Сыр пор.	.030	4,6	5,8	25	72	0	0	0	0	1	60	7	1
305.02	Булочка золотист.	.050	3,58	3,22	29,12	160	0	0	0	0	0	0	0	0
97	Каша молочная рисовая	.150/10	6,1	4	36,98	209	0	0	0	0	10	53	19	1
197	Чай с сахаром	.200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0	0	5	8	4	1
	Итого		17,76	20,87	131,11	582	0	1	1	0	23	134	40	3

	Б	Ж	У	Энергет.
Итого за 10 дней	250,76	267,15	879,03	6223,00
Средняя в день	25,07	26,7	87,9	622

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

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 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														
46,01	Щи из свежей капусты с кур.	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
161,03	Сосиска отварная	.060	5,61	12,19	0,82	136	0	0	0	0	8	2	0	0
231	Макароны с овощами	.150	3,45	4,44	21,11	134	0	7	0	0	7	4	4	1
186	Сок фруктовый	.200	1	0	25,4	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	0	17	67	13	1
332	Зефир фрук.	.050	1,4	1,65	38,65	177	0	3	0	0	0	0	0	0
	Итого:		17,18	24,03	117,94	765	0	29,5	1,25	0	90,5	141,5	45,25	3,25

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 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	Салат витамин.	.060	1,35	3	3,77	110	0	26	0	0	7	0	0	0
63,01	Суп карт. с горохом	.15/250/3	9,58	8,07	20,16	194	0	17,5	1,25	0	29,75	75	27,5	1,25
226	Котлета куриная	.050	10,47	9,33	6,93	165	0	25,5	0	0	24	78	30	1,5
87	Соус	.020	0,11	0,06	13,19	51	0	0	0	0	0	0	0	0
226	Картофельное пюре	.150	3,07	7,12	15,67	154	0	0	0	0	3	60	19,5	0
204	Компот из ягод	.200	0	0	19,96	76	0	7	0	0	7	4	4	1
300/08	Батон-старгородской ржан-пшеничный	.050	3,92	0,51	26,16	127	0	1	2	0	17	67	13	1
	Итого:		28,5	28,09	105,84	877	0	77	3,25	0	87,75	284	94	4,75

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 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														
0,02	Морковь терт. с сахаром	.050	0,55	11	1,9	11	0	11	1	0	7	13	10	0
49,02	Суп картоф. с макар с мясом	.15/250/5/3	5,08	4,61	16,24	146	0	10	1,25	0	51,25	58,75	25	1,25
170	Куры отвар.	.050	9	9,11	1,38	124	0	0	0	0	3	1	0	0
231	Рис оригинальный	.150	4,34	9,82	40,96	273	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	26,16	127	0	0	0	0	17	67	13	1
332	Печенье сахарное	.030	2,8	0,3	19,6	110	0	26	0	0	24	78	30	1
	Итого:		26,23	35,57	133,63	899,00	0	74	3,25	0	158,25	324,75	129	5,25

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 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														
75,01	Суп овощной с кур.	15/200/5/3	5,08	4,61	16,24	146	0	19	1	0	20	62	25	1
170	Гуляш из кур/г	40/15	9	9,11	1,38	124	0	0	0	0	3	1	0	0
230	Каша греч. рассып.	.150	8,46	14,61	41,38	333	0	26	0	0	24	78	30	1
204	Компот из ягод	.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	26,16	127	0	0	0	0	17	67	13	1
332	Вафли	.050	1,4	1,65	38,65	177	0	3	0	0	0	0	0	0
	Итого:		27,86	30,49	143,77	983	0	48	1	0	64	208	68	3

День: пятница
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 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 "Апатотный"	.100	0,64	5,09	2,09	157	0	2	0	0	11	21	7	0
75.01	Суп карт. с рисом с кур.	.250/15/3	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 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
230	Пряники	.60	8,46	14,31	41,38	157	0	0	0	0	13	139	93	3
	Итого:		41,96	59,73	130,2	1158	0	39,5	3,25	0	140,5	365,5	180,2	7,25

День: понедельник
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 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														
0.02	Морковь терт. с сахаром	.050	0,55	11	1,9	11	0	11	1	0	7	13	10	0
75.01	Суп овощной с кур	.15/250/5/3	5,08	4,61	16,24	146	0	19	1	0	7	13	10	0
161.03	Колбаса отв.	.060	5,61	12,19	0,82	136	0	0	0	0	20	62	25	1
231	Макароны с овощами	.150	3,45	4,44	21,11	134	0	7	0	0	8	2	0	0
12.02	Кукуруза консервир.	.020	0,4	0,05	1,30	71	0	2	0	0	7	4	4	1
186	Сок фруктовый	.200	1	0	25,4	110	0	2	0	0	11	21	7	0
300/08	Батон-старогородской ржан-пшеничный	.050	3,92	0,51	26,16	127	0	0	0	0	11	21	7	0
332	Мини-рулет	.040	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:		23,81	33,2	117,23	854	0	41	2	0	81	190	66	3

День: вторник
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 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	Салат витамин.	.060	1,35	3	3,77	110	0	26	0	0	7	0	0	0
63.01	Суп карт. с горохом	.15/250/3	9,58	8,07	20,16	194	0	17,5	0	0	7	0	0	0
478/08	Рыба придуш. куском	.075	9,14	3,02	1,84	71	0	0	1,25	0	29,75	75	27,5	1,25
226	Картофельное пюре	.150	3,07	7,12	15,67	154	0	0	0	0	3	1	0	0
211	Компот из черносл.	.200	0	0	19,96	76	0	7	0	0	3	60	19,5	0
300/08	Батон-старогородской ржан-пшеничный	.050	3,92	0,51	26,16	127	0	1	2	0	7	4	4	1
332	Печенье	.050	3,8	0,4	24,3	119	0	26	0	0	24	78	30	1
	Итого:		30,86	22,12	111,86	851	0	77,5	3,25	0	90,75	285	94	4,25

День: среда
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 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														
0.01	Овощи свежие пор.	.050	0,4	0,05	1,30	71	0	2	0	0	11	21	7	0
49.02	Суп картоф с мака с кур.	.15/250/3	5,08	4,61	16,24	146	0	10	1,25	0	51,25	58,75	25	1,25

183,06	Плов кур.гр.	50/100	10,41	21,54	40,1	395,9	0	0,29	1	0	3	1	0	0
322,05	Компот из изюма	.200	0	0	19,26	76	0	0	0	0	0	1	0	0
300/08	Батон-старгородской ржан-пшеничный	.050	3,92	0,51	26,16	127	0	0	0	0	17	67	13	1
332	Вафли	.050	1,4	1,65	38,65	177	0	3	0	0	0	0	0	0
	Итого:		21,21	28,36	141,71	992,90	0	15,29	2,25	0	82,25	147,75	45	2,25

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	обед													
351	Фрукты	200	0,05	0,05	1,18	5	0	2	0	0	11	21	7	0
76,04	Суп карт.с рыбой	25/250/3	7,62	5,4	16,24	164	0	0	0	0	3	1	0	0
108,03	Макаронник с кур.гр.	.135	5,85	7,28	22	170	0	1	22	0	248	289	35	1
322,05	Компот из клюквы	.200	0	0	19,26	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
230	Пряники	.60	8,46	14,31	41,38	157	0	0	0	0	13	139	93	3
	Итого:		25,90	27,55	126,22	699,00	0	3	22	0	292	517	148	5

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 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	Са	Р	Мg	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
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
226	Котлета куриная	.050	10,47	9,33	6,93	165	0	25,5	0	0	24	78	30	1,5
226	Картофельное пюре	.150	3,07	7,12	15,67	154	0	0	0	0	3	60	19,5	0
197	Компот из ягод	.200	0	0	19,96	76	0	7	0	0	7	4	4	1
300/08	Батон-старгородской ржан-пшеничный	.050	3,92	0,51	26,16	127	0	1	2	0	17	67	13	1
332	Зефир фрук.	.060	1,4	1,65	38,65	177	0	3	0	0	0	0	0	0
	Итого:		21,06	23,89	118,54	874	0	39,5	2	0	76	244	77,5	3,5

	Б	Ж	У	Энергет.
Итого за 10 дней	264,57	313,03	1246,94	8952,90
Средняя в день	26,45	31,3	124,6	895

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