

Примерное циклическое меню для детей, обучающихся в общеобразовательных организациях г. Красноярск

сезон осенний

возрастная категория 7-11 лет

День 1

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
65	Бутиерброд с маслом	43	1,70	3,45	0,39	45,00
43	Каши жидкая молочная пшеничная	200	6,25	8,28	34,83	245,33
30	Чай с сахаром	180	0,14	0,03	16,15	65,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	98,20
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	40,00
ГП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства	30	3,20	0,06	16,04	83,20
	Итого	513,00	15,47	12,08	92,40	576,73
Обед						
53	Салат из свежих овощей	60	0,72	2,82	4,62	46,80
60	Суп картофельный с рисом и рыбными консервами	200	8,85	3,86	13,58	139,00
245 М	Бефстроганов из отварной говядины, 45/45	90	21,40	16,50	1,16	242,00
6	Каши перловая рассыпчатая	150	3,76	5,58	17,42	165,00
25	Сок	180	1,00	0,20	20,00	65,80
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	765,00	41,60	30,09	91,07	833,00
Полдник						
8	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	116,00
ГП	или собственного производства в ассортименте	30	1,50	1,41	22,50	109,80
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,28	0,28	6,86	32,90
	Итого	330	7,38	8,09	38,76	258,70
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		64,45	50,26	222,23	1668,43
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		140,11	106,94	120,12	118,33

возрастная категория 7-11 лет

День 2

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
71М	Подгарнировка из свежих овощей(огурцы)	40	0,14	0,02	0,38	2,20
73	Макаронные изделия, запеченные с сыром	160	8,98	7,03	30,44	201,37
32/1	Бутерброд с джемом или повидлом	42	3,85	0,40	31,48	143,00
2	Кофейный напиток с молоком	200	5,53	6,06	24,63	174,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20
	Итого	502,00	22,68	13,77	111,92	643,77
Обед						
94К/сс ж	Салат "Мозайка"	60	1,72	3,83	6,08	65,88
46	Суп картофельный с крупой с мясом птицы	200	1,91	4,97	8,14	85,00
281М/3 30М/сс ж	Биточек мясной (говядина) с соусом томатно-сметанным, 70/30	100	17,14	15,14	16,01	259,00
54-1к-2020	Картофель отварной в молоке	150	3,95	6,53	26,65	181,68
35	Компот из свежих фруктов (яблок)	180	0,78	0,06	22,12	93,28
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40
ГП	Хлеб ржаной	30	2,45	0,50	22,40	100,00
	Итого	775,00	32,35	31,86	122,25	899,24
Полдник						
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80
ГП	Вафли или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	100	1,92	1,92	31,36	98,20
	Итого	300	2,92	2,12	51,36	164,00
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		57,95	47,75	285,53	1707,01
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		125,98	101,60	154,34	121,06

возрастная категория 7-11 лет

День 3

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	43	1,70	3,45	0,39	45,00
1	Каша овсяная из Геркулеса жидкая	200	6,25	8,28	34,83	245,33
30	Чай с сахаром и лимоном	187	0,14	0,03	16,15	67,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,28	0,28	6,86	32,90
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00
	Итого	590,00	11,35	12,62	76,66	482,23
Обед						
11	Салат из белокочанной капусты	60	1,50	5,69	5,44	81,00
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/20	220	6,15	5,96	14,09	153,00
51	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай) 70/30	100	24,40	8,72	4,12	192,00
57	Рис припущенный	150	3,76	5,58	30,00	185,26
86	Напиток витаминный	180	1,00	0,20	20,00	65,80
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	795	42,68	27,28	107,94	851,46
Полдник						
8	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	116,00
ГП	Булочка домашняя	100	6,58	9,97	40,16	294,00
	Итого	300	12,18	16,37	49,56	410,00
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		66,21	56,27	234,16	1743,69
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		143,93	119,72	126,57	123,67

возрастная категория 7-11 лет

День 4

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
71М	Подгарнировка из свежих овощей(помидоры)	20	0,14	0,02	0,38	2,20
409М/с с.ж	Суфле из кур с рисом	90	12,14	3,33	2,44	88,99
24	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,41	7,80	51,56	320,00
б/н/с ж	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	14,39	62,09
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00
	Итого	520,00	14,45	3,80	26,69	205,28
Обед						
40	Салат из моркови с яблоком	60	1,14	5,15	3,54	61,12
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	1,33	3,19	7,54	75,44
12/331 М/СД	Тефтели с соусом сметанно-томатным 80/30	110	9,55	11,51	9,60	180,00
11	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	810	24,74	24,04	112,37	755,73
Полдник						
87	Кисель с витаминами для детей школьного возраста	200	1,40	0,00	29,00	122,00
ГП	Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в	30	1,50	1,41	22,50	109,80
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,28	0,28	6,86	32,90
	Итого	330	3,18	1,69	58,36	264,70
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		42,37	29,53	197,42	1225,71
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		92,11	62,83	106,72	86,93

возрастная категория 7-11 лет

День 5

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
31	Запеканка творожная с повидлом 170/40	210	22,69	19,83	58,40	507,54
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	16,00	65,00
ГП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	30	1,92	1,92	31,36	98,20
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00
	Итого	500	27,69	22,36	124,19	762,74
Обед						
67М/сс ж	Винегрет овощной	60	1,26	6,82	6,68	94,12
28	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205	2,32	4,11	20,45	120,00
267К/с сж/380 /К/ссж	Оладьи из печени с морковью с соусом сметанным, 60/30	90	12,01	11,29	13,64	205,07
24	Каша гречневая рассычатая	150	11,41	7,80	51,56	320,00
86	Напиток витаминизированный	180	0,73	0,00	30,69	130,00
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	770	33,60	31,15	157,31	1043,59
Полдник						
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80
ГП	Ватрушка с творогом	100	11,58	5,98	29,58	232,00
	Итого	300	12,58	6,18	49,58	297,80
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		61,29	53,51	281,50	1806,33
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		133,24	113,85	152,16	128,11

возрастная категория 7-11 лет

День 6

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
12	Бутерброд с повидлом	43	3,85	0,40	31,48	143,00
26	Каша молочная рисовая	200	8,61	9,47	36,99	268,00
20	Чай с молоком	180	2,80	3,20	16,68	106,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	98,20
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	40,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,28	0,28	6,86	32,90
	Итого	583	19,72	13,61	117,00	688,10
Обед						
7	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	60	2,65	8,69	8,73	124,55
34/1	Суп из овощей с фасолью	200	7,55	6,24	20,67	147,00
29	Запеканка картофельная с мясом	200	26,95	18,68	56,78	519,00
17	Компот из сухофруктов	180	1,00	0,20	20,00	65,80
ГП	Хлеб ржаной	55	4,40	0,83	20,85	114,40
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	725	44,02	34,94	140,47	1030,75
Полдник						
8	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	116,00
ГП	Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	30	1,50	1,41	22,50	109,80
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,28	0,28	6,86	32,90
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		64,02	48,83	264,33	1751,75
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		139,17	103,89	142,88	124,24

возрастная категория 7-11 лет

День 7

№ ТК 1	Наименование блюда 2	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 7
			Б 4	Ж 5	У 6	
Завтрак						
3	Бутерброд с маслом	43	1,70	3,45	0,39	45,00
54-1к-2022	Каша жидкая молочная кукурузная	200	7,25	9,28	35,83	245,33
2	Кофейный напиток с молоком	180	5,53	6,06	24,63	174,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	98,20
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	40,00
ГП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства	30	3,20	0,06	16,04	83,20
	Итого	513	18,66	19,05	85,84	602,53
Обед						
49/М/С Д	Салат Витаминный	60	2,65	8,69	8,73	124,55
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5	205	1,91	3,97	8,14	85,00
234М/с сж	Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным 70/30	100	9,47	8,85	12,21	167,00
7	Пюре картофельное	150	3,95	6,53	26,65	181,68
25	Сок	180	1,00	0,20	20,00	65,80
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	780	24,85	29,37	110,02	798,43
Полдник						
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80
ГП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в	100	1,92	1,92	31,36	98,20
	Итого	300	2,92	2,12	51,36	164,00
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		46,43	50,54	247,22	1564,96
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		100,93	107,53	133,63	110,99

возрастная категория 7-11 лет

День 8

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
71М	Поджаренная из овощей свежих (помидоры)	40	0,22	0,04	0,76	4,80
34	Омлет с сыром	200	15,69	16,25	34,02	343,00
б/н/с/с						
ж	Чай из шиповника	200	5,53	6,06	24,63	174,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00
	Итого	500	24,42	22,93	77,84	613,80
Обед						
9	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	5,15	3,54	61,12
98М/С	Суп крестьянский с крупой, на курином бульоне	200	4,88	4,50	10,86	96,00
Д						
311К/с						
с/ж	Гуляши из мяса птицы, 45/45	90	12,14	3,33	2,44	88,99
11	Рис отварной с овощами	150	5,66	4,29	36,09	205,76
86	Напиток витаминизированный	200	0,73	0,00	30,69	130,00
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	785	30,42	18,40	117,91	756,27
Полдник						
8	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	116,00
ГП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	30	2,25	2,94	22,32	125,10
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,28	0,28	6,86	32,90
	Итого	330	8,13	9,62	38,58	274,00
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		62,97	50,95	234,33	1644,07
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		136,89	108,40	126,67	116,60

возрастная категория 7-11 лет

День 9

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
32	Бутерброд с джемом или повидлом	40	2,32	0,24	20,26	91,00
19	Каши жидкая молочная манная	200	8,61	9,47	36,99	268,00
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,03	16,15	67,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,28	0,28	6,86	32,90
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00
	Итого	500	14,33	10,60	98,69	550,90
Обед						
32	Салат Летний	60	1,14	5,15	3,54	61,12
5	Суп картофельный гороховый	200	5,32	2,84	22,20	131,00
12	Печень говяжья по-строгановски 45/45	90	16,40	15,50	1,16	242,00
24	Рагу овощное	150	11,41	9,80	51,56	320,00
25	Сок	180	1,00	0,20	20,00	65,80
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	765	41,14	34,62	132,75	994,32
Полдник						
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80
ГП	Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	100	1,92	1,92	31,36	98,20
	Итого	300	2,92	2,12	51,36	164,00
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		58,39	47,34	282,80	1709,22
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		126,93	100,72	152,86	121,22

возрастная категория 7-11 лет

День 10

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
224М/с сж/326 М	Запеканка творожная с морковью и молоком сгущенным, 170/40	210	22,69	19,83	58,40	507,54
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	16,00	65,00
ГП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	30	1,92	1,92	31,36	98,20
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00
	Итого	500	27,69	22,36	124,19	762,74
Обед						
52	Салат из отварной свеклы	60	1,63	4,35	8,07	81,60
99М/С Д	Суп из овощей со сметаной	200	4,88	4,50	10,86	96,00
294М/3 30М/сс	Биточки из курицы с соусом сметанным, 60/30	90	10,24	10,64	11,86	185,07
89	Картофель отварной	150	2,59	7,67	18,05	166,00
35	Компот из свежих фруктов (груш)	180	0,78	0,06	22,12	93,28
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	765	25,99	28,35	105,25	796,35
Полдник						
8	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	116,00
ГП	Вафли или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	30	0,84	0,99	23,19	106,20
ГП	Кисломолочный продукт (Йогурт)	95	5,80	6,40	8,00	118,00
	Итого	325	12,24	13,79	40,59	340,20
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		65,92	64,50	270,03	1899,29
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		143,30	137,23	145,96	134,70

возрастная категория 7-11 лет

День 11

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
71М	Поджаренная из овощей свежих (помидоры)	40	0,22	0,04	0,76	4,80
34	Плов из отварной курицы	200	15,69	16,25	34,02	343,00
2	Чай с молоком	200	5,53	6,06	24,63	174,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00
	Итого	500	24,42	22,93	77,84	613,80
Обед						
45	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,77	0,07	10,16	45,72
49,5	Суп картофельный с клецками	200	6,15	5,96	14,09	153,00
246	Кнели из говядины	90	12,14	3,33	2,44	88,99
62	Макаронные изделия отварные	150	3,76	5,58	30,00	185,26
77	Напиток из плодов шиповника	180	0,73	0,00	30,69	130,00
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	765	29,42	16,07	121,67	777,37
Полдник						
87	Кисель с витаминами для детей школьного возраста	200	1,40	0,00	29,00	122,00
ГП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	100	1,92	1,92	31,36	98,20
	Итого	300	3,32	1,92	60,36	220,20
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		57,16	40,92	259,87	1611,37
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		124,26	87,06	140,47	114,28

возрастная категория 7-11 лет

День 12

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
5	Бутерброд с маслом	43	7,07	5,88	17,22	151,00
21	Суп молочный с гречневой крупой	200	6,85	7,47	20,33	174,67
30	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	16,00	65,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00
	Итого	503	17,00	13,96	71,98	482,67
Обед						
84	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,26	6,82	6,68	94,12
56	Суп с макаронными изделиями и мясом птицы	200	8,68	5,21	21,38	167,00
90	Азу с картофелем	200	17,57	20,23	19,06	255,00
86	Напиток витаминизированный	180	0,78	0,06	22,12	93,28
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	725	34,16	33,45	103,53	783,80
Полдник						
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80
ГП	Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	100	1,92	1,92	31,36	98,20
	Итого	300	2,92	2,12	51,36	164,00
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		54,08	49,53	226,87	1430,47
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		117,57	105,38	122,63	101,45

<i>Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей</i>				
	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Эн/ц (ккал)</i>
	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	
<i>Итого за 12 дней</i>	701,24	589,92	3006,30	19762,30
<i>Итого за 1 дней</i>	70,12	58,99	300,63	1976,23
<i>Соотношение Б:Ж:У, Са:Р</i>	1,00	0,84	4,29	
<i>Суточная потребность (60 %)</i>	46,00	47,00	185,00	1410,00
<i>Процент удовлетворения суточной потребности</i>	152,44	125,52	162,50	140,16