

Утверждаю:
Директор ООО "ГК Фьюжен Менеджмент"
09» января 2025. Дирекция по снабжению
Архипов А.Н./



Согласовано:
Руководитель образовательного учреждения
11.5. Шумкина
1991 / 2025



Основное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях (льготный рацион) 5-11 класс.

**Основное пищевое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях
(лыготный рацион) 5-11 класс**

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины							Мне
		всего	на 100 г	всего	на 100 г			С	В1	А	Д	Са	Р	Мг	
Понедельник	1 неделя														решеткуры
Завтрак															
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	260	12,58	12,44	50,23	316,53	13,47	0,18	131,50	2,24	178,06	224,85	53,55	1,12	192 К	
Блинчики с повидлом	60	3,14	5,72	20,95	113,38	0,47	0,04	70,77	1,87	66,63	52,61	8,17	0,55	119 К	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	188 К	
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,07	0,00	0,35	0,00	3,91	5,76	3,08	0,62	420 К	
Итого за "Завтрак"	550	18,00	18,40	100,91	560,26	14,01	0,28	202,62	4,11	255,50	308,42	74,70	2,86		
Обед															
Салат из моркови с растительным маслом	100	1,22	7,09	6,49	95,83	4,70	0,06	1880,00	0,00	25,38	51,84	35,72	0,66	74 О	
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,92	3,79	8,35	76,20	29,55	0,06	120,65	0,01	38,42	45,75	20,87	0,71	157 К	
Котлета рубленая из птицы	90	24,34	21,51	34,73	343,67	2,62	0,16	51,52	3,01	241,23	225,72	31,96	1,95	318 К	
Индия макаронные отварные	180	6,62	5,23	42,30	242,98	0,00	0,12	70,70	0,08	12,03	53,17	9,59	0,97	626 ПР	
Напиток каркаде	180	0,00	0,00	14,97	59,85	0,07	0,00	0,35	0,00	3,91	5,76	3,08	0,62	119 ПР	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	119 ПР	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	188 ПР	
Итого за "Обед"	860	38,36	38,22	131,62	941,23	36,94	0,52	2123,22	3,10	337,77	465,64	128,22	6,83		
Итого за день	1410	56,36	56,62	232,53	1301,49	50,95	0,80	2325,84	7,21	593,27	774,06	202,92	9,69		
Вторник	1 неделя														
Завтрак															
Запеканка манная с творогом и сливочным молоком	180	29,52	19,26	42,44	466,48	0,96	0,18	174,96	2,41	322,74	392,50	45,67	1,09	239 К	
Глоды свежие по сезону	150	0,60	2,60	14,70	70,50	15,00	0,05	62,50	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	338 Т	
Масло сливочное (порциями)	10	0,50	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	14 Т	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18 К	
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	0,07	22,00	0,03	124,94	136,40	33,52	0,50	418 К	
Итого за "Завтрак"	570	37,74	34,05	87,58	799,30	17,26	0,36	324,76	2,59	479,78	572,50	102,59	5,48		
Обед															
Овощи по сезону (огурцы/помидоры свежие или соленые)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	0,03	10,00	0,00	23,00	42,00	14,00	0,90	70 Т/71 Т	
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,19	7,99	32,22	174,05	16,50	0,11	86,74	0,00	16,08	82,35	33,51	1,14	103 Т	
Теплые рыбные с соусом	100	10,20	9,80	9,65	198,86	2,52	0,08	47,75	1,40	259,00	132,14	31,23	0,62	470 О	
Пюре картофельное	180	3,98	9,11	27,16	239,30	32,04	0,17	34,28	0,06	50,42	117,43	40,34	1,48	74 Т/2014	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,67	0,00	19,19	70,47	23,40	0,18	9,00	0,00	16,47	16,20	10,80	0,75	820 О	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	119 ПР	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	188 ПР	
Итого за "Обед"	870	27,00	27,60	114,90	816,38	84,46	0,69	187,77	1,46	381,77	473,52	156,88	6,81		
Итого за день	1070	31,84	31,3	130,5	933,4	85,76	0,76	209,77	1,49	506,71	609,92	190,4	7,31		

Среды	1 неделя													
	1 неделя						2 неделя							
Макароны запеченные с сыром и сливочным маслом	200	10,92	15,52	48,97	311,97	2,43	0,15	179,60	2,68	152,07	134,57	16,91	1,89	226 К
Йогурт	95	3,00	2,40	4,20	50,40	11,50	0,03	0,01	0,00	117,80	90,30	14,25	0,10	18 К
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,00	0,12	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,14	18 К
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,07	0,00	0,35	0,00	3,91	5,76	3,08	0,62	420 К
Итого за "Завтрак"	555	18,48	18,40	97,66	563,22	14,00	0,30	179,96	2,68	287,58	281,03	54,04	3,75	
					Обед									
Винегрет	100	1,54	10,18	8,67	132,88	10,36	0,05	211,36	0,00	22,90	45,94	19,95	0,93	20 К
Суп картофельный с горохом	250	5,88	5,55	44,75	179,85	11,50	0,23	201,90	0,00	36,56	106,76	38,26	2,50	132 К
Гуляш из мяса птицы	100	13,82	7,19	3,35	110,20	1,20	0,05	57,60	3,18	252,92	103,49	51,13	0,92	311 К
Грека отварная распычатая	180	7,58	6,43	34,27	225,01	0,00	0,24	36,46	0,08	14,32	179,99	119,98	4,04	627 О
Напиток из цитрусовых	180	0,11	0,02	20,41	83,77	6,12	0,00	0,00	0,00	5,31	0,00	1,57	0,12	480
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	18 К
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18 К
Итого за "Обед"	870	33,19	29,97	136,23	854,41	29,18	0,69	507,32	3,26	348,81	519,58	257,89	10,43	
Итого за день	1425	51,67	48,37	233,893	1417,63	43,18	0,989	687,28	5,94	636,39	800,61	311,93	14,175	
Четверг					1 неделя									
					Завтрак									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	255,00	6,93	10,79	32,82	256,70	1,42	0,17	71,27	0,14	134,66	197,39	56,33	1,86	196 К
Горный Бутерброд с сыром	50,00	8,80	10,52	17,20	185,20	10,32	0,12	102,54	2,05	139,50	101,15	15,92	0,75	3 Т
Хлеб пшеничный	50,00	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,06	0,00	0,00	11,50	25,20	16,50	0,95	18 К
Кофейный напиток злаковый на молоке	200,00	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	0,07	22,00	0,03	124,94	136,40	33,52	0,50	418 К
Итого за "Завтрак"	555,00	24,37	25,41	90,22	676,42	13,04	0,42	195,81	2,22	410,60	460,14	122,27	4,06	
					Обед									
Салат "Степной"	100	1,41	15,16	14,16	152,55	8,89	0,05	168,54	0,00	309,83	44,78	19,29	0,71	106 К
Борщ с капустой и картофелем	250	1,67	5,15	11,70	100,23	17,65	0,05	212,11	0,00	32,92	46,68	22,34	1,07	82 Т 2015
Плов куриный	280	28,49	19,60	60,55	463,30	5,84	0,21	330,82	3,60	335,00	289,31	129,22	2,49	592 О 2022
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	11,39	61,89	180,00	0,01	147,06	0,00	10,88	3,06	3,06	0,55	11,17 Т 2010
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	18 К
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18 К
Итого за "Обед"	870	36,44	40,76	122,58	900,67	212,38	0,44	858,53	3,60	705,43	467,23	200,91	6,74	
Итого за день	1425	60,81	66,17	212,80	1577,09	225,42	0,86	1054,34	5,82	1116,03	927,37	323,18	10,80	
Пятница					1 неделя									
					Завтрак									
Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	255	7,61	8,30	55,57	324,68	1,62	0,09	68,90	0,11	155,37	198,38	45,80	1,40	190 Т
Сыр (попийный)	20	6,96	8,85	0,00	109,20	0,21	0,12	86,40	0,81	264,00	150,00	10,50	0,30	15 Т
Кондитерское изделие	30	1,17	9,18	18,72	162,60	12,50	0,02	24,00	1,10	19,77	25,17	3,63	0,21	18 К
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,06	0,00	0,00	11,50	25,20	16,50	0,95	18 К
Чай с лимоном и с сахаром	200	0,03	0,00	10,10	41,26	1,60	0,00	0,43	0,00	5,37	6,65	3,56	0,63	423 К
Итого за "Завтрак"	555	19,57	26,73	108,99	755,24	15,93	0,29	179,73	2,02	456,01	405,40	79,99	3,49	

		Обед															
Салат "Витаминный"	100	1,05	15,14	10,36	183,11	23,00	0,02	86,07	0,00	28,59	23,35	13,37	0,92	43 К			
Рассольник "Ленинградский"	250	2,19	11,00	16,25	140,62	16,08	0,18	122,81	0,00	357,50	68,87	24,82	0,93	96 Т			
Курлица тушеная	100	16,53	5,67	12,19	136,25	0,16	0,06	34,29	3,07	270,47	143,58	59,61	1,04	589 О			
Паста макаронные отварные	180	6,62	5,23	42,30	242,98	0,00	0,12	70,70	0,08	12,03	53,17	9,59	0,97	626			
Компот из свежих яблок	180	0,08	0,08	9,13	38,03	1,98				3,38		1,78	0,46	817 О			
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	18 П			
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18 К			
Итого за 'Обед'	870	30,73	37,72	115,01	863,69	41,22	0,50	313,87	3,15	688,77	303,50	136,17	6,24				
Итого за день	1425	50,30	64,45	224,00	1618,93	57,15	0,79	493,60	5,17	1144,78	708,90	216,16	9,73				

**Основное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях
(альтернативный рацион) 5-11 класс**

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины							№ рецептуры
		всего	всего	всего	всего			С	В1	А	Д	Са	Р	Мг	
Понедельник															
Завтрак															
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	255	8,50	7,89	36,48	246,70	1,45	0,19	55,76	0,10	210,09	177,30	45,31	1,15	199 К	
Бургерброд с сыром	50	8,80	10,52	17,20	185,20	10,32	0,12	102,54	2,05	139,50	101,15	15,92	0,75	3 Т	
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,06	0,00	0,00	11,50	25,20	16,50	0,95	18К	
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,07	0,00	0,35	0,00	3,91	5,76	3,08	0,62	420 К	
Итого за "Завтрак"	555	21,10	18,81	93,25	609,25	11,84	0,37	158,65	2,15	365,00	309,41	80,81	3,47		
Обед															
Салат из моркови и яблок с растительным маслом	100	0,10	10,16	12,50	148,33	7,00	0,10	153,00	0,00	41,00	36,66	15,00	0,60	22 П2021	
Суп картофельный с крупой рисовой	250	5,17	5,58	51,00	215,70	24,00	0,18	86,25	0,00	26,00	105,98	42,50	1,82	136 К/487К	
Гуляш из мяса птицы	100	13,82	7,19	3,35	110,20	1,20	0,05	57,60	3,18	252,92	103,49	51,13	0,92	311 К	
Гречка отварная распычатая	180	7,58	6,43	34,27	225,01	0,00	0,24	36,46	0,08	14,32	179,99	119,98	4,04	627 О	
Напиток каркаде	180	0,00	0,00	14,97	59,85	0,07	0,00	0,35	0,00	3,91	5,76	3,08	0,62	ПР	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К	
Итого за "Обед"	870	30,93	29,96	140,87	881,79	32,27	0,69	333,66	3,26	354,95	515,28	258,69	9,92		
Итого за день	1425	52,03	48,77	234,12	1491,04	44,11	1,06	492,31	5,41	719,95	824,69	339,5	13,39		
Вторник				2 недели											
Завтрак															
Омлет натуральный	180	17,02	17,60	32,50	287,00	2,69	0,12	358,13	2,64	127,49	283,51	25,67	3,35	232 К	
Горошек зеленый консервированный	40	3,10	0,20	6,50	40,00	7,80	0,08	76,00	0,00	20,00	63,00	19,00	12,00	20 К	
Масло сливочное (порциями)	10	0,50	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	14 Т	
Кондитерское изделие	60	2,34	18,36	37,44	325,20	25,00	0,04	48,00	2,20	39,54	50,34	7,26	0,42	ПР	
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,00	0,12	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,14	18 К	
Кофейный напиток элаковый на молоке	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	0,07	22,00	0,03	124,94	136,40	33,52	0,50	418 К	
Итого за "Завтрак"	550	32,36	48,59	121,64	985,02	36,79	0,43	569,43	5,02	326,97	585,55	105,25	17,43		
Обед															
Овощи по сезону (огурцы/помидоры свежие или соленые)															
	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	0,03	10,00	0,00	23,00	42,00	14,00	0,90	70 Т/71Т	
Борщ с капустой и картофелем	250	1,67	5,15	11,70	100,23	17,65	0,05	212,11	0,00	32,92	46,68	22,34	1,07	82 Т 2015	
Шницель рыбный с соусом	100	12,74	14,69	10,60	216,67	3,56	0,18	49,78	2,97	259,00	202,91	45,66	1,34	310	
Рис отварной	180	4,44	5,08	46,66	250,18	0,00	0,05	55,69	0,08	5,68	95,52	31,50	0,64	342 К	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,67	0,00	19,19	70,47	23,40	0,18	9,00	0,00	16,47	16,20	10,80	0,75	820 О	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К	
Итого за "Обед"	870	24,48	25,62	114,83	771,25	54,61	0,61	336,58	3,05	353,87	486,71	151,30	6,62		
Итого за день	1420	56,84	74,21	236,47	1756,27	91,40	1,04	906,01	8,07	680,84	1072,26	256,55	24,05		

Среда	2 недели		Завтрак		2 недели		Завтрак		2 недели		Завтрак		2 недели		Завтрак		2 недели		Завтрак	
Каша жидкая молочная из манной крупы	255	7,76	7,79	41,52	268,28	13,48	0,11	61,35	0,11	164,51	149,67	25,09	0,57	350 О						
Блинчики с повидлом	60	3,14	5,72	20,95	113,38	0,47	0,04	70,77	1,87	66,63	52,61	8,17	0,55	ПР						
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К						
Какао-напиток на молоке	200	3,58	3,48	14,62	105,46	1,17	0,04	19,92	0,05	113,42	107,20	29,60	1,17	415 К						
Итого за "Завтрак"	545	16,76	17,23	91,85	557,62	15,12	0,25	152,04	2,03	351,46	334,68	72,76	2,86							
Обед																				
Салат "Витаминный"	100	1,05	15,14	10,36	183,11	23,00	0,02	86,07	0,00	28,59	23,35	13,37	0,92	43 К						
Рассольник "Ленинградский"	250	2,19	11,00	16,25	140,62	16,08	0,18	122,81	0,00	357,50	68,87	24,82	0,93	96 Т						
Котлета рубленая из птицы	90	24,34	21,51	34,73	343,67	2,62	0,16	51,52	3,01	241,23	225,72	31,96	1,95	318 К						
Капуста тушеная	180	3,84	7,42	12,46	138,90	84,96	0,07	172,50	3,62	96,47	76,64	39,45	1,40	181 К						
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	11,39	61,89	180,00	0,01	147,06	0,00	10,88	3,06	3,06	0,55	11.17 Т 2010						
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР						
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К						
Итого за "Обед"	860	36,29	55,92	109,97	990,89	306,66	0,56	579,96	6,63	751,47	412,17	139,66	7,67							
Итого за день	1405	53,05	73,15	201,82	1548,51	321,78	0,81	732,00	8,66	1102,93	746,85	212,42	10,53							
Четверг				2 недели																
				Завтрак																
Каша молочная гречневая жидкая	255	15,28	18,81	39,85	333,58	2,92	0,24	96,52	2,67	280,22	314,13	109,46	2,91	469 К						
Плоды свежие по сезону	150	0,60	2,60	14,70	70,50	15,00	0,05	62,50	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	338 Т						
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К						
Кисель плодово - ягодный	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	0,00	0,00	0,02	11.4 Т 2010						
Итого за "Завтрак"	635	18,16	21,65	84,31	534,58	17,92	0,35	159,02	2,67	314,52	355,83	132,86	6,80							
				Обед																
Салат из припущенной капусты с растительным маслом	100	1,55	5,08	9,39	90,49	36,01	0,03	202,37	0,00	44,77	30,88	16,67	0,59	45 Т						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,19	7,99	32,22	174,05	16,50	0,11	86,74	0,00	16,08	82,35	33,51	1,14	103 Т						
Рагу из мяса птицы	280	24,71	20,67	40,00	408,76	30,74	0,24	581,56	3,55	300,91	261,24	119,86	3,01	598 О						
Компот из смеси сухофруктов	180	0,67	0,00	19,19	70,47	23,40	0,18	9,00	0,00	16,47	16,20	10,80	0,75	820 О						
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР						
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К						
Итого за "Обед"	870	38,38	34,34	125,58	866,47	106,65	0,68	879,67	3,55	395,03	474,07	207,84	7,41							
Итого за день	1505	56,54	55,99	209,89	1401,05	124,57	1,03	1038,69	6,22	709,55	829,90	340,70	14,21							
Пятница				2 недели																
				Завтрак																
Биточки рубленые куриные с томатным соусом	120	16,75	13,30	13,77	158,84	12,60	0,01	96,75	2,41	231,84	173,82	62,04	1,35	309/363 К						
Изделия макаронные отварные	180	6,62	5,23	42,30	242,98	0,00	0,12	70,70	0,08	12,03	53,17	9,59	0,97	626						
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,06	0,00	0,00	11,50	25,20	16,50	0,95	18К						
Чай с лимоном и с сахаром	200	0,03	0,00	10,10	41,26	1,60	0,00	0,43	0,00	5,37	6,65	3,56	0,63	423 К						
Итого за "Завтрак"	550	27,20	18,93	90,77	560,58	14,20	0,19	167,88	2,49	260,74	258,84	91,69	3,90							

Обед

Салат из свежкы отварной с маслом растительным	100	1,43	6,09	28,08	93,84	9,50	0,04	1,90	5,05	35,15	40,97	20,90	1,33	52 Т
Суп картофельный с горохом	250	5,88	5,55	44,75	179,85	11,50	0,23	201,90	0,00	36,56	106,76	38,26	2,50	132 К
Голубцы ленивые	100	10,21	8,57	7,36	165,97	23,17	0,06	28,50	0,04	215,55	92,42	19,80	1,01	315 Т
Пюре картофельное	180	3,98	9,11	27,16	239,30	32,04	0,17	34,28	0,06	50,42	117,43	40,34	1,48	7.4 Т 2014
Напиток из Цитрусовых	180	0,11	0,02	20,41	83,77	6,12	0,01	0,58	0,00	5,31	2,83	1,57	0,12	480 К
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К
Итого за 'Обед '	870	25,87	29,94	152,54	885,43	82,33	0,63	267,16	5,15	359,79	443,81	147,87	8,36	
Итого за день	1420	53,07	48,87	243,31	1446,01	96,53	0,82	435,04	7,64	620,53	702,65	239,56	12,26	