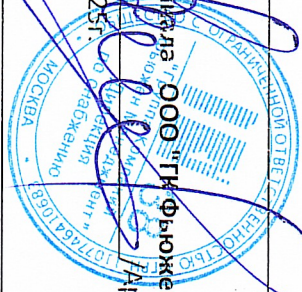


Утверждено:

Директор Филиала ООО "Грифон Менеджмент"

Дрхипов А.Н. /

09» января 2025г.



Согласовано:

Руководитель образовательного учреждения

М. В. Шревшинна

09» января 2025г.



Основное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях за родительскую плату

**Основное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях
(родительскую плату)**

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины										№ рецептуры
		всего		всего				С	В1	А	Д	Са	Р	Мг	Fe			
Понедельник						1 неделя		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	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				
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				
Ци 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				
Закуска 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				
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"	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	1501,49	50,95	0,80	2325,84	7,21	593,27	774,06	202,92	9,69					
Вторник				1 неделя														
								Завтрак										
Запеканка манная с творогом со 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				
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				
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 соленья)	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				
Тфтели 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	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	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					

Среда	1 неделя																			
	Завтрак																			
Макаронны 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						
Гречка отварная рассыпчатая	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						
Горячий 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 (порциям)	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 лимонном 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	
Куррица 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	
Иделия 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	119 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	18К	
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
(родительскую плату)**

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины						№ рецептуры
		всего	всего	всего	всего			С	В1	А	Д	Са	Р	
2 недели														
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
Бутерброд 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 крупной 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 рассыпчатая	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	
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 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"	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/71 Т
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	

Среды	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	
Рассолычк "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	11,47 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	0,53	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	