

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Московкина М.С.



« 02 » 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ №65



2024

Примерное циклическое меню на обеспечение питанием обучающихся отдельных категорий обучающихся, за исключением обучающихся, получающих начальное общее образование и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для 2 смены (обед) в средней общеобразовательной школе №65 из расчета 99-50 руб/чел (возрастная категория от 12 лет и старше)

| № Рец. | Рацион | Выход гр, мл, шт | Энерг. ценность ккал | Пищевые вещества (гр) | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|-------------------|---|------------------------|----------------------------|-----------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|------------|-------------|----------------------|--------------|-------------|------------|
| | | | | Белки гр | Жиры гр | Углев гр | В | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| | 1 день | | | | | | | | | | | | | |
| ТК№200 ТК№201 | Огурцы свежие (или консервированные) | 30 | 16,0 | 0,6 | 0,0 | 4,2 | 0,0 | 4,7 | 0,0 | 3,1 | 0,0 | 29,5 | 0,0 | 0,2 |
| Сб.2007 ТК№ 88 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/8 | 117,5 | 1,9 | 5,4 | 9,8 | 0,1 | 30,9 | 0,0 | 1,4 | 43,9 | 49,9 | 24,4 | 0,8 |
| ТК№243 | Филе птицы отварное | 50 | 130,5 | 8,6 | 12,0 | 0,2 | 0,1 | 21,5 | 0,0 | 0,0 | 8,1 | 80,1 | 10,6 | 0,4 |
| ТК№309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 200,5 | 5,5 | 5,0 | 34,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 18,1 | 27,3 | 40,0 | 16,3 | 0,6 |
| ТК№591 | Кисель | 200 | 119,0 | 0,0 | 0,0 | 30,6 | 8,6 | 5,0 | 0,6 | 0,0 | 15,0 | 10,5 | 7,5 | 2,2 |
| ТК№2 | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный | 50 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
| Итого | | | 678,5 | 19,8 | 22,8 | 99,0 | 9,0 | 62,2 | 3,1 | 22,6 | 129,8 | 251,5 | 71,2 | 5,0 |
| | 2 день | | | | | | | | | | | | | |
| 495/2 | Салат из свеклы отварной с маслом | 30 | 78,0 | 2,55 | 0,3 | 15,75 | 20,0 | 10,2 | 12,4 | 3,1 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0 |
| ТК№239 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 167,0 | 4,5 | 5,9 | 15,8 | 0,2 | 14,2 | 1,0 | 3,3 | 34,0 | 97,1 | 36,1 | 2,2 |
| ТК№423 | Тефтели с рисом(мясо или курица 80/30) | 110 | 192,0 | 9,8 | 12,9 | 7,4 | 0,1 | 2,9 | 0,0 | 1,5 | 22,5 | 112,9 | 49,6 | 1,9 |
| ТК№302 | Каша гречневая | 180 | 220,0 | 7,7 | 6,6 | 43,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 12,8 | 11,4 | 138,3 | 92,5 | 3,1 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|-------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| ТК№646 | Компот из цитрусовых | 200 | 133,0 | 0,5 | 0,0 | 34,0 | 0,0 | 0,4 | 0,2 | 0,0 | 25,2 | 39,6 | 19,4 | 0,6 |
| ТК№2 | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный | 50 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
| Итого | | | 884 | 28,5 | 26,1 | 135,35 | 20,5 | 27,8 | 16,1 | 20,7 | 128,6 | 429,4 | 210,0 | 8,8 |
| | 3 день | | | | | | | | | | | | | |
| ТК№200 ТК№201 | Овощи консервированные(или свежие) | 30 | 16,0 | 0,6 | 0,0 | 4,2 | 0,0 | 4,7 | 0,0 | 3,1 | 0,0 | 29,5 | 0,0 | 0,2 |
| Сб.1996 ТК№ 131 | Суп картофельный с крупой | 200 | 117,0 | 4,4 | 3,8 | 15,8 | 0,2 | 14,2 | 1,0 | 3,3 | 34,0 | 97,1 | 36,1 | 2,2 |
| Сб.1996 ТК№401 | Гуляш из курицы(50/30) | 80 | 201,0 | 29,4 | 19,0 | 18,0 | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 3,3 | 23,2 | 150,9 | 66,0 | 1,3 |
| Сб.2007 ТК№304 | Рис отварной рассыпчатый | 180 | 228,0 | 3,8 | 6,1 | 38,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 2,1 | 21,8 | 54,8 | 19,1 | 0,5 |
| Сб.2007 №348 | Напиток из шиповника | 200 | 127,0 | 0,2 | 0,0 | 32,8 | 0,0 | 0,4 | 0,2 | 0,0 | 25,2 | 39,6 | 19,4 | 0,6 |
| ТК№2 | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный | 50 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
| Итого | | | 783,0 | 41,6 | 29,3 | 109,4 | 0,5 | 24,5 | 3,7 | 11,8 | 139,7 | 413,4 | 153,0 | 5,6 |
| | День 4 | | | | | | | | | | | | | |
| Сб.2007 ТК№6 | Икра кабачковая | 20 | 16,0 | 0,6 | 0,0 | 4,2 | 0,0 | 4,7 | 0,0 | 3,1 | 0,0 | 29,5 | 0,0 | 0,2 |
| ТК№ 129 | Рассольник со сметаной | 200/8 | 112,0 | 3,1 | 4,3 | 14,1 | 0,1 | 19,2 | 0,0 | 3,3 | 26,9 | 54,8 | 22,5 | 0,8 |
| ТК№320 | Тефтели рыбные Морские (из минтая или горбуши) | 80 | 119,0 | 15,8 | 15,5 | 3,2 | 0,1 | 0,9 | 0,1 | 2,5 | 51,8 | 73,7 | 26,0 | 0,7 |
| Сб.2007 №312 | Картофельное пюре | 180 | 156,0 | 3,3 | 5,6 | 22,3 | 0,2 | 19,3 | 0,0 | 0,2 | 52,3 | 72,4 | 31,9 | 0,9 |
| Сб.2007 ТК№349 | Чай с сахаром | 200 | 140,0 | 0,6 | 0,0 | 35,4 | 0,0 | 0,4 | 0,2 | 0,0 | 25,2 | 39,6 | 19,4 | 0,6 |
| ТК№2 | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный | 50 | 226,5 | 5,2 | 1,0 | 46,0 | 0,2 | 0,1 | 5,0 | 0,1 | 71,0 | 83,0 | 24,8 | 1,6 |
| Итого | | | 769,5 | 28,6 | 26,4 | 125,2 | 0,6 | 44,6 | 5,3 | 9,2 | 227,2 | 353,0 | 124,6 | 4,8 |
| | День 5 | | | | | | | | | | | | | |
| ТК№200 ТК№201 | Овощи свежие(или консервированные) | 20 | 56,0 | 1,0 | 5,0 | 5,1 | 1,0 | 6,0 | 12,0 | 17,0 | 3,0 | 3,0 | 0,0 | 2,5 |
| Сб.2007 ТК№82 | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/8 | 108,0 | 2,4 | 4,6 | 14,1 | 0,3 | 38,8 | 0,0 | 3,8 | 40,5 | 52,8 | 24,5 | 1,2 |
| Сб.2007 ТК№295 | Котлета из курицы | 75 | 218,0 | 15,7 | 16,1 | 9,7 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 3,8 | 15,6 | 98,7 | 15,5 | 1,2 |
| ТК№302 | Пюре гороховое | 180 | 220,0 | 7,7 | 6,6 | 43,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 12,8 | 11,4 | 138,3 | 92,5 | 3,1 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|-------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| ТК№646 | Напиток из апельсинов | 200 | 96,0 | 0,1 | 0,0 | 25,2 | 0,0 | 0,4 | 0,2 | 0,0 | 25,2 | 39,6 | 19,4 | 0,6 |
| ТК№2 | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный | 50 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
| Итого | | | 792,0 | 30,1 | 32,7 | 116,5 | 1,6 | 0,7 | 12,8 | 37,4 | 131,2 | 373,9 | 164,3 | 9,4 |
| | День 6 | | | | | | | | | | | | | |
| ТК№200 ТК №201 | Овощи свежие (или консервированные) | 20 | 16,0 | 0,6 | 0,0 | 4,2 | 0,0 | 4,7 | 0,0 | 3,1 | 0,0 | 29,5 | 0,0 | 0,2 |
| ТК№162 | Суп картофельный с рисом | 200 | 137,0 | 5,4 | 4,8 | 20,5 | 0,2 | 14,2 | 1,0 | 3,3 | 34,0 | 97,1 | 36,1 | 2,2 |
| ТТК 3 | Курица в сметанном соусе(50/30) | 80 | 236,0 | 11,8 | 9,9 | 8,5 | 0,1 | 0,5 | 0,0 | 2,4 | 30,3 | 93,4 | 17,1 | 0,6 |
| ТК№309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 200,5 | 5,5 | 5,0 | 34,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 18,1 | 27,3 | 40,0 | 16,3 | 0,6 |
| Сб.2007 ТК№349 | Компот из сухофруктов | 200 | 140,0 | 0,6 | 0,0 | 35,4 | 0,0 | 0,4 | 0,2 | 0,0 | 25,2 | 39,6 | 19,4 | 0,6 |
| ТК№2 | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный | 50 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
| Итого | | | 823,5 | 27,1 | 20,1 | 122,8 | 0,5 | 19,9 | 3,7 | 26,9 | 152,3 | 341,1 | 101,3 | 5,0 |
| | День 7 | | | | | | | | | | | | | |
| Сб.2007 ТК№88 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/8 | 117,5 | 1,9 | 5,4 | 9,8 | 0,1 | 30,9 | 0,0 | 1,4 | 43,9 | 49,9 | 24,4 | 0,8 |
| ТК№295 | Биточки | 80 | 249,0 | 37,4 | 18,1 | 18,7 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 3,8 | 15,6 | 137,7 | 15,5 | 1,2 |
| Сбб.2007 ТК№304 | Рис отварной рассыпчатый | 180 | 228,0 | 3,8 | 6,1 | 38,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 2,1 | 21,8 | 54,8 | 19,1 | 0,5 |
| ТК№586 | Напиток из шиповника | 200 | 97,0 | 0,0 | 0,0 | 24,8 | 0,0 | 0,4 | 0,2 | 0,0 | 25,2 | 39,6 | 19,4 | 0,6 |
| ТК№2 | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный | 50 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
| Итого | | | 863,5 | 48,9 | 30,3 | 126,9 | 0,5 | 36,3 | 2,8 | 10,4 | 142,0 | 353,0 | 90,8 | 4,1 |
| | День 8 | | | | | | | | | | | | | |
| 495/2 | Салат из св.капусты с морковью или (свекла отварная с маслом) | 30 | 78,0 | 2,55 | 0,3 | 15,75 | 20,0 | 10,2 | 12,4 | 3,1 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0 |
| ТК№239 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 167,0 | 4,5 | 5,9 | 15,8 | 0,2 | 14,2 | 1,0 | 3,3 | 34,0 | 97,1 | 36,1 | 2,2 |
| ТТК 1 | Мясо птицы тушеное с овощами(50/30) | 80 | 153,0 | 18,7 | 19,3 | 8,4 | 0,1 | 25,2 | 0,0 | 1,5 | 15,3 | 91,6 | 17,9 | 0,9 |
| ТК№302 | Каша гречневая | 180 | 220,0 | 7,7 | 6,6 | 43,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 12,8 | 11,4 | 138,3 | 92,5 | 3,1 |
| ТК№591 | Кисель | 200 | 119,0 | 0,0 | 0,0 | 30,6 | 8,6 | 5,0 | 0,6 | 0,0 | 15,0 | 10,5 | 7,5 | 2,2 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|-------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| ТК№2 | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный | 50 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
| Итого | | | 809,0 | 35,1 | 37,2 | 122,3 | 10,1 | 50,5 | 16,1 | 34,6 | 114,2 | 382,0 | 166,4 | 11,7 |
| | День 9 | | | | | | | | | | | | | |
| ТК№200 ТК №201 | Огурцы консервированные | 30 | 16,0 | 0,6 | 0,0 | 4,2 | 0,0 | 4,7 | 0,0 | 3,1 | 0,0 | 29,5 | 0,0 | 0,2 |
| Сб.2007 ТТК№82 | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/8 | 108,0 | 2,4 | 4,6 | 14,1 | 0,3 | 38,8 | 0,0 | 3,8 | 40,5 | 52,8 | 24,5 | 1,2 |
| ТК№387 | Печень по-строгановски(50/50) | 100 | 190,0 | 14,6 | 10,8 | 7,9 | 0,3 | 26,1 | 6,1 | 3,1 | 91,7 | 251,2 | 18,1 | 5,4 |
| ТК№146 | Картофель отварной | 180 | 161,0 | 3,6 | 3,3 | 23,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 18,1 | 27,3 | 40,0 | 16,3 | 0,6 |
| Сб.2007 №349 | Компот из сухофруктов | 200 | 140,0 | 0,6 | 0,0 | 35,4 | 0,0 | 0,4 | 0,2 | 0,0 | 25,2 | 39,6 | 19,4 | 0,6 |
| ТК№2 | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный | 50 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
| Итого | | | 771,0 | 25,4 | 19,1 | 101,7 | 0,8 | 70,1 | 8,8 | 28,1 | 220,2 | 454,6 | 90,7 | 8,8 |
| | День 10 | | | | | | | | | | | | | |
| Сб.2007 ТК103 №162 | Суп картофельный с макаронными или крупяными изделиями | 200 | 137,0 | 5,4 | 4,8 | 20,5 | 0,2 | 14,2 | 1,0 | 3,3 | 34,0 | 97,1 | 36,1 | 2,2 |
| Сб.2007 ТК№403 | Плов с птицей | 270 | 387,0 | 22,3 | 23,6 | 55,7 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 4,8 | 6,5 | 266,9 | 109,9 | 2,2 |
| Сб.2007 ТК№342 | Компот из яблок | 200 | 116,0 | 0,3 | 0,0 | 19,2 | 0,0 | 0,4 | 0,2 | 0,0 | 25,2 | 39,6 | 19,4 | 0,6 |
| ТК№2 | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный | 50 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
| Итого | | | 750,0 | 31,8 | 28,8 | 118,9 | 0,4 | 24,6 | 3,7 | 11,2 | 101,2 | 474,6 | 177,8 | 6,0 |