

Утверждено

Директор ООО «Виктория-966»



М.Е. Дьяченко

Согласовано

Руководитель Управления  
Роспотребнадзора  
по Краснодарскому краю

М.А. Потемкина  
И.В. Исечкина

## ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

### НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА

Завтраков для детей с 11 лет и старше  
рольгательская плата

МБОУ СОШ № 41, 55, 14, 53

МБОУ гимназии № 33, 54

Краснодар

2020

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория : с 11 лет и старше

Прим пищ., наименов ание блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Энергетич еская ценность (ккал)	Витами ны (мг)							Минераль ные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	6	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14						
Завтрак из творога сгущенны м молок	75/10	13,9	4	16,3	159	0,05	0,35	19,2	0	113,2	159,4	20,9	0,4						
Сосиски отварные	50	5,2	10	0,4	112	0,02	0	0	-	12	70	8	0,9						
Каша гречневая с маслом сливочным	150	8,9	4,1	39,8	232	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5						
Мясо из кабачков(п ромышен производ)	50	1,5	7,1	6,2	95	0	5,6	0	0	32,8	29,6	12	0,6						
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8						
Хлеб пшени	40	3,2	0,4	19,3	94	0,06	0	0	0	10	35	14	0,8						
Хлеб рожано- пшеничны	24	1,6	0,3	9,6	48	0,04	0	0	0	12	37	12	9,6						
Итого:		34,5	25,9	105,6	796	0,37	5,95	19,2	0	206,6	549	212,9	18,1						

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне - зимний  
 Возрастная категория : с 11 лет и старше

Прим пищи, наименов линей блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минераль ные вещества (мг)					
		Б	Ж	У	5	6		В1	С	А	Е	Сa	P	Mg	Fe	11	12	13	14				
71	Оюшн свежле(по милдрм, отурдыя)	30/30	0,6	0,1	1,9	11	0,03	9,6	0	0	9,3	16,8	10,2	0,4									
499	Котлетя рубленые ил стпны	100	15,2	13,6	13,5	238	0,08	0,2	20	0	44	96	26	2,2									
512	Рис припушен най с маслом сливочным	150	3,6	6	37	221	0,03	0	0	0	15	77	27	0,6									
	Хлеб пшени	40	3,2	0,4	19,3	94	0,06	0	0	0	10	35	14	0,8									
	Хлеб ржанно- пшеничный	24	1,6	0,3	9,6	48	0,04	0	0	0	12	37	12	1									
	Какао с молоком	200	3,8	5	26	125	0,02	1,3	0	0	133	111	25,6	2									
693	Яблока све	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	0,03	0	16	11	9	2,2									
	<b>Итого:</b>		<b>28,4</b>	<b>25,8</b>	<b>117,1</b>	<b>784</b>	<b>0,3</b>	<b>21,1</b>	<b>20,03</b>	<b>0</b>	<b>239,3</b>	<b>383,8</b>	<b>123,8</b>	<b>9,2</b>									

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: Осенне - Зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

	Принем пищи, наименований пищи	Масса порции	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг (мг)										Минеральное вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe								
1	2		3	4	5		7	8	9	10	11	12	13	14									
54	Кисель из моркови	100	1,3	5,2	12,1	93,7	0,02	8,6	0	2,3	34,4	37,1	19,7	1,7									
437	Гуляш из говядины	50/50	13,6	5,4	3,3	116	0,12	0,9	0	0	30	184	22	1,6									
508	Каша пшеничная с маслом сливочным	150	6,3	4,5	38,9	221	0,12	0	0	0	24	159	34,2	2,7									
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,6									
	Хлеб пшени	40	3,2	0,4	19,3	94	0,06	0	0	0	10	35	14	0,8									
	Хлеб ржанно-пшеничный	24	1,6	0,3	9,6	48	0,04	0	0	0	12	37	12	1									
741	Ватрушка с творогом	75	8,9	4,8	28,1	192	0,06	0	23	0	49	84	12	0,6									
<b>Итого:</b>			<b>35,1</b>	<b>20,6</b>	<b>124,9</b>	<b>820,7</b>	<b>0,42</b>	<b>11,7</b>	<b>23</b>	<b>2,3</b>	<b>175,4</b>	<b>544,1</b>	<b>119,9</b>	<b>9</b>									

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория : с 11 лет и старше

Принем пищи, наименованние блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	6	7		8	9	10	11	12	13	14	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14						
Хлеб свекольный	100	2,3	6,8	11,7	119	0,03	6,6	0	0	39	59	18	6,6						
Тертая говядина	80	5,9	7,3	7,7	120	0,03	0,7	0	0	17,6	85,6	15,2	0,8						
Пюре картофельное с маслом сливочн	150	3,2	6,8	22	164	0,2	5,6	4,5	0	40	30	84	1,5						
Кисель плодово-ягодный, витаминиз	200	0	0	19,3	95	0,01	30	0,2	35	12	8	9	1						
Хлеб пшеничный #ружаной	25/25	3,7	0,6	22	109	0,09	0	0	0	20	70	25	1,7						
Груши свеж	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	19	16	12	2,3						
Итого:		15,5	21,8	93	654	0,38	47,9	4,7	35	147,6	268,6	163,2	13,9						

78

462

520



День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

	Присм пищи, наименов ание блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин ы (мг)										Минераль ные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14								
Овощи свежие (помидоры 1)	60	0,6	0,1	1,9	11	0,03	9,6	0	0	9,3	16,8	10,2	0,4								
Фитле цуканька тушеное	75/25	5,5	7,1	9,6	125	0,06	4	20	0	27	106	27	0,9								
Макроны отварные с салом	150	10,15	11,94	25,58	251	0,06	0,17	86,4	0	221,4	151,6	15,24	0,92								
Какао с молоком	200	3,8	5	26	125	0,02	1,3	0	0	133	111	25,6	2								
Хлеб пшени 40	3,2	0,4	19,3	94	0,06	0	0	0	0	10	35	14	0,8								
Хлеб ржанос- пшеничный Б	24	1,6	0,3	9,6	48	0,04	0	0	0	12	37	12	1								
Итого:	24,85	24,84	91,98	654	0,27	15,07	106,4	0	412,7	457,4	104,04	6,02									

693

204

488

71

День: Суббота  
 Неделя: первая  
 Сезон: Осенне - Зимний  
 Возрастная категория : с 11 и старше

	Прим пищи, наименов анине блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Энергетич еская ценность (ккал)	Витами ны (мг)							Минераль ные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	5	6		В1	С	А	Е	10	11	12	13	14			
71	Овощи свежие (огурцы)	60	0,6	0,1	1,9	11	0,03	9,6	0	0	0	9,3	16,8	10,2	0,4					
451	Котлеты рыбные из говядины	80	11,4	9,1	10,4	17	0,06	0	0	0	16,8	103,2	20,8	1,2						
508	Каша пшеничная с маслом сливочным	150	6,3	4,5	38,9	221	0,12	0	0	0	24	159	34,2	2,7						
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8						
	Хлеб пшени	40	3,2	0,4	19,3	94	0,06	0	0	0	10	35	14	0,8						
	Хлеб ржано- пшеничный	24	1,6	0,3	9,6	48	0,04	0	0	0	12	37	12	1						
420	Сосиска запеченная в тесте	100	9,5	7,5	27,9	217	0,11	0	0,01	0	19	98	25	1,3						
	<b>Итого:</b>		<b>32,8</b>	<b>21,9</b>	<b>122</b>	<b>664</b>	<b>0,42</b>	<b>9,6</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>103,1</b>	<b>457</b>	<b>122,2</b>	<b>8,2</b>						

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория : с 11 лет и старше

Прием пищи, наименований блюд	Масса порции	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	6	7		8	9	10	11	12	13	14	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Ca	P	Mg	Fe		
Запеканка из творога со сметанкой	75/10	13,9	4	16,3	159	0,05	0,35	19,2	0	113,2	159,4	20,9	0,4						
Сосиски отварные	50	5,2	10	0,4	112	0,02	0	0	-	12	70	8	0,9						
Каши гречневая с маслом сливочным	150	8,9	4,1	39,8	232	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5						
Мухомор из кабачков (промышленный производный)	50	1,5	7,1	6,2	95	0	5,6	0	0	32,8	29,6	12	0,6						
Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,6						
Хлеб пшени	40	3,2	0,4	19,3	94	0,06	0	0	0	10	35	14	0,8						
Хлеб ржанно-пшеничный	24	1,6	0,3	9,6	48	0,04	0	0	0	12	37	12	1						
<b>Итого:</b>		<b>34,5</b>	<b>25,9</b>	<b>105,2</b>	<b>796</b>	<b>0,37</b>	<b>8,15</b>	<b>19,2</b>	<b>0</b>	<b>210,6</b>	<b>549</b>	<b>212,9</b>	<b>9,3</b>						

686

101

508

413

366



День: вторник  
 Неделя: вторник  
 Сезон: осенне - зимний  
 Возрастная категория : с 11 лет и старше

Прим пищи, наименов анне блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины мг (мг)							Минераль ные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	6	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
Кедр свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119	0,03	6,6	0	0	39	59	18	6,6					
488 Котлеты рыбные из птицы	100	15,2	13,6	13,5	238	0,08	0,2	20	0	44	96	26	2,2					
512 Рис, припушен ный с маслом	150	3,7	5,4	36,7	210	0,03	0	27	0,6	2,6	61,5	19	0,53					
692 Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2	22,4	110	0,02	0,2	0	0	36	48	0	0					
Хлеб пшени Хлеб ржано- пшеничный	40 24	3,2 1,6	0,4 0,3	19,3 9,6	94 48	0,06 0,04	0 0	0 0	0 0	10 12	35 37	14 12	0,8 1					
Макаронны И	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0	35	17	11	0,1					
Итого:		28,2	28,7	120,7	857	0,32	45	47	0,6	178,6	353,5	100	11,23					

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория : с 11 лет и старше

Прим пищи, наименов ание -----	Масса порции	Пищевые вещества					Энергич еская ценность (ккал)	Витамин ы (мг)							Минераль ные 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						
Икра из моркови	100	1,3	5,2	12,1	93,7	0,02	8,6	0	2,3	34,4	37,1	19,7	1,7						
Поджарка из говядины	50/15	16,2	8,8	2,6	154	0,07	1,4	0	-	20	170	20	1,9						
Макарони ые из пшени цы твердые	150	5,3	6,2	35,3	221	0,06	1,4	0	0	10	36	9	0,9						
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8						
Хлеб пшени	40	3,2	0,4	19,3	94	0,06	0	0	0	10	35	14	0,8						
Хлеб ржанно- пшеничный	24	1,6	0,3	9,6	48	0,04	0	0	0	12	37	12	1						
Дюбл Дюбл свс	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	0,03	0	16	11	9	2,2						
Итого:		28,2	21,3	102,7	713,7	0,29	21,4	0,03	2,3	114,4	334,1	89,7	9,3						

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне - зимний  
 Возрастная категория : с 11 лет и старше

Прим пищи, наименов ание блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины мг (мг)							Минераль ные вещества (мг)				
		Б	Ж	У				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14						
Овощи свежие(по милоры, отходы)	30/30	0,6	0,1	1,9	11	0,03	9,6	0	0	9,3	16,8	10,2	0,4						
377 Рыба жареная (треска)	80	12,8	4,1	2,5	98	0,07	0,6	8	0	27	134	20	0,6						
520 Пюре картофель, ное с маслом сливочным	150	3,2	6,8	22	164	0,2	5,6	4,5	0	40	30	84	1,5						
686 Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,6						
Хлеб пшени	40	3,2	0,4	19,3	94	0,06	0	0	0	10	35	14	0,8						
Хлеб ржанно- пшеничный	24	1,6	0,3	9,6	48	0,04	0	0	0	12	37	12	1						
Печенье,ва	50	1,4	1,7	38,7	177	0,02	0	1	0	8	18	5	0,75						
Итого:		23	13,4	107,6	648	0,42	18	13,5	0	122,3	278,8	151,2	5,65						

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: Осенне - Зимний

Возрастная категория : с 11 лет и старше

Принем пищи, наименований блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины м (мг)							Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14							
Икра из кабачков(п роцешлен пропизной)	50	1,5	7,1	6,2	95	0	5,6	0	0	32,8	29,6	12	0,6							
Омлет с колбасой пареной	150	15,8	30	2,7	347	0,15	0,2	288,4	0	95,5	245,6	20,1	2,8							
Сыр сливочный 45 % жирн	17,5	1,4	3	1,1	37	0,01	0,2	17,5	0	60	93	4	0,2							
Чай с молоком (молоко 2,5 % жирн)	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8							
Хлеб пшени	40	3,2	0,4	19,3	94	0,06	0	0	0	10	35	14	0,8							
Хлеб ржано-пшеничный	24	1,6	0,3	9,6	48	0,04	0	0	0	12	37	12	1							
Груши свеж	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	19	16	12	2,3							
<b>Итого:</b>		<b>25,3</b>	<b>42,7</b>	<b>65,6</b>	<b>754</b>	<b>0,3</b>	<b>11,6</b>	<b>305,9</b>	<b>0</b>	<b>295,3</b>	<b>506,2</b>	<b>86,1</b>	<b>8,5</b>							

630

101

212

День: Суббота

Неделя: вторая

Сезон: Осенне - зимний

Возрастная категория : с 11 лет и старше

Прчем типп, наименов ание блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Энергетич еская вешность (ккал)	Витамины м (мг)							Минераль ные вещества (мг)					
		Б	Ж	У	4	5		В1	С	А	Е	10	11	12	13	14	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14							
Масло сливочное 72,5 % жирности ГОСТ	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	40	0	2	3	0	0							
173 Каша выпек овсяная молочная с маслом	200/10	8,3	13,1	37,6	303	0,18	0,96	37,4	0	149,6	235	70,8	1,7							
Хлеб пшени	40	3,2	0,4	19,3	94	0,06	0	0	0	10	35	14	0,8							
Хлеб ржано- пшеничный	24	1,6	0,3	9,6	48	0,04	0	0	0	12	37	12	1							
413 Пшени шкоролая	100	10	16,3	28,3	299	0,12	0,19	34,3	0	98,29	128	25,9	1,3							
693 Какао с молоком	200	3,8	5	26	125	0,02	1,3	0	0	133	111	25,6	2							
Итого:		27	42,3	120,9	935	0,42	2,45	111,7	0	404,89	549	148,3	6,8							