

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ООО КШП «Кубаночка-93»

_____ О.Л.Бахмет

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МАОУ Екатерининской гимназии № 36

_____ Н.Н.Давыдова

ООО КШП «Кубаночка-93»

Примерное циклическое меню

***для обучающихся общеобразовательных учреждений
завтраки возрастная группа 12-17 лет
на весенний период***

город Краснодар, 2021

ПОНЕДЕЛЬНИК I неделя

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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	15
	Завтрак													
ТК	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	10,5	0,63	0	8,4	24	12	0,54
494	Птица жаренная	100	15,70	15,3	0,6	215	0,1	0	0,04	0	40	129	28	1,8
508	Каша рассыпчатая пшеничная	180	3,60	4,38	35,27	213,7	0,1	0	0,02	0	21,6	124,4	0,04	2,92
707	Сок фруктовый натуральный	200	0,40	0,2	27,6	114	0	2,4	0	0	22	12	12	0,2
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	110	0,1	0	0	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,1	0	0	0	11	56	17	1,4
ТК	Фрукты свежие по сезону	120	0,90	0,24	9,7	51,6	0,1	72	0	0	80,8	27,6	15,6	0,36
	ИТОГО:		27,16	21,04	112,85	774,50	0,45	84,90	0,69	0,00	196,80	415,0	102,64	8,02

ВТОРНИК I неделя

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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	15
	Завтрак													
ТК	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	10,5	0,63	0	8,4	24	12	0,54
451	Шницель из говядины	100	16,5	21,2	14,32	244	0	0,34	0	0	43,04	98	55,78	2,8
520	Пюре картофельное	180	6,78	7,1	26,1	189	0,2	21,8	30,6	0	44,37	103,9	33,3	1,21
631	Компот из свежих ягод	200	0,20	0,2	27,6	114	0	0	0	0	22	0	0	0,2
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,1	0	0	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,1	0	0	0	11	56	17	1,4
ТК	Фрукты свежие по сезону	120	0,90	0,24	9,7	51,6	0,1	72	0	0	80,8	27,6	15,6	0,36
	ИТОГО:		30,94	29,66	117,4	778,8	0,4	104,6	31,2	0	222,61	351,5	151,7	7,31

СРЕДА I неделя

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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	15
	Завтрак													
366	Запеканка из творога со сметаной	150/30	18,00	15,96	16,44	286	0,1	0,3	20	0	113	182	23	0,5
41	Масло сливочное (порц)	15	0,15	10,8	0,15	99	0	0	60	0	3	4,5	0	0
42	Сыр твёрдый (порц)	20	4,64	5,9	0	72,8	0	0,34	52	0	176	100	7	0,2
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	110	0,1	0	0	0	13	42	18	0,8
ТК	Напиток из цикория с молоком	200	4,90	5	32,5	190	0,2	2,6	60	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		31,49	38,16	73,99	757,80	0,34	3,24	192,0	0,00	305,00	328,50	48,00	1,50

ЧЕТВЕРГ I неделя

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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	15
	Завтрак													
ТК	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	10,5	0,63	0	8,4	24	12	0,54
498	Котлеты рубленые из филе птицы	100	12,13	12,4	9,86	245	0,1	0,33	80	0	70	132,4	19,25	1,26
520	Пюре картофельное	180	6,78	7,1	26,1	189	0,2	21,8	30,6	0	44,37	103,9	33,3	1,21
350-11	Кисель плодово-ягодный из концентрата витаминизированный	200	0,13	0,04	24,5	117	0	62,16	0	0	14,3	8,3	3,9	0,07
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	110	0,1	0	0	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,1	0	0	0	11	56	17	1,4
	ИТОГО:		25,60	20,46	100,14	731,20	0,39	94,79	111,23	0,00	161,07	366,6	103,45	5,28

ПЯТНИЦА I неделя

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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	15
	Завтрак													
ТК	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	10,5	0,63	0	8,4	24	12	0,54
443	Плов из говядины	75/150	21,60	22,55	37,8	350	0,2	1,01	1	2,82	34	209	55,3	3,5
631	Компот из свежих ягод	200	0,20	0,2	27,6	114	0	0	0	0	22	0	0	0,2
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	110	0,1	0	0	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,1	0	0	0	11	56	17	1,4
ТК	Фрукты свежие по сезону	120	0,9	0,24	9,7	51,6	0,1	72	0	0	80,8	27,6	15,6	0,36
	ИТОГО:	490	29,26	23,91	114,78	695,80	0,47	83,51	1,63	2,82	169,20	358,6	117,9	6,80

СУББОТА I неделя

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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	15
	Завтрак													
468	Оладьи из печени	2/75	19,50	14,85	0	211,5	0,1	0	57	0	36	144	18	1,5
520	Пюре картофельное	180	6,78	7,1	26,1	189	0,2	21,8	30,6	0	44,37	103,9	33,3	1,21
13	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	10,5	0,63	0	8,4	24	12	0,54
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,1	0	0	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,1	0	0	0	11	56	17	1,4
ТК	Фрукты свежие по сезону	120	0,90	0,24	9,7	51,6	0,1	72	0	0	80,8	27,6	15,6	0,36
348-11	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0	60,6	0	0	32,3	21,9	17,6	0,48
	ИТОГО:		34,52	23,16	103,11	747,10	0,46	164,9	88,23	0,00	225,87	419,4	131,5	6,29

ПОНЕДЕЛЬНИК II неделя

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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	15
	Завтрак													
ТК	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	10,5	0,63	0	8,4	24	12	0,54
ТК	Поджарка из говядины	50/15	19,50	14,85	0	211,5	0,1	0	57	0	36	144	18	1,5
516	Макаронные изделия отварные	180	6,30	8,98	41,73	202,1	0,1	0	25,2	0	5,83	44,6	25,34	1,33
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	64,2	23	2,4	0,36
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,1	0	0	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,1	0	0	0	11	56	17	1,4
ТК	Фрукты свежие по сезону	120	0,90	0,24	9,7	51,6	0,1	72	0	0	80,8	27,6	15,6	0,36
	ИТОГО:		33,39	25,01	106,31	707,40	0,35	85,33	82,83	0,00	219,23	361,2	108,34	6,29

ВТОРНИК II неделя

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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	15
	Завтрак													
ТК	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	10,5	0,63	0	8,4	24	12	0,54
501	Котлеты рубленые из филе птицы	100	12,13	12,4	9,86	245	0,1	0,33	80	0	70	132,4	19,25	1,26
520	Пюре картофельное	180	6,78	7,1	26,1	189	0,2	21,8	30,6	0	44,37	103,9	33,3	1,21
707	Сок фруктовый натуральный	200	0,40	0,2	27,6	114	0	2,4	0	0	22	12	12	0,2
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,1	0	0	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,1	0	0	0	11	56	17	1,4
ТК	Фрукты свежие по сезону	120	0,90	0,24	9,7	51,6	0,1	72	0	0	80,8	27,6	15,6	0,36
	ИТОГО:		26,77	20,86	112,94	779,80	0,45	107,03	111,23	0,00	249,57	397,9	127,15	5,77

СРЕДА II неделя

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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	15
	Завтрак													
ТК	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	10,5	0,63	0	8,4	24	12	0,54
342	Омлет натуральный	105	12,88	14,32	2,2	272,4	0,1	0,48	0,32	0	196,3	241	21,3	5,51
42	Сыр твёрдый (порц)	20	4,64	5,9	0	72,8	0	0,34	52	0	176	100	7	0,2
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0	1,59	0	0	152,2	120	21,34	0,48
ТК	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,25	12,45	55	0	0	0	0	6,5	21	9	0,4
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,1	0	0	0	11	56	17	1,4
769	Булочка детская с маком	50	3,75	3,6	30,5	197	0,1	0	0,02	0	13	98	17	0,9
	ИТОГО:		30,83	29,49	92,43	857,40	0,36	12,91	52,97	0,00	563,40	660,0	104,64	9,43

ЧЕТВЕРГ II неделя

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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	15
	Завтрак													
ТК	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	10,5	0,63	0	8,4	24	12	0,54
462	Тефтели из говядины	100	11,20	18,1	10	240	0,1	0,55	0,63	0	18,6	71	19,86	0,83
516	Макаронные изделия отварные	180	6,30	8,98	41,73	202,1	0,1	0	25,2	0	5,83	44,6	25,34	1,33
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	64,2	23	2,4	0,36
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,1	0	0	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,1	0	0	0	11	56	17	1,4
ТК	Фрукты свежие по сезону	120	0,90	0,24	9,7	51,6	0,1	72	0	0	80,8	27,6	15,6	0,36
	ИТОГО:		25,09	28,26	116,31	735,90	0,34	85,88	26,46	0,00	201,83	288,2	110,2	5,62

ПЯТНИЦА II неделя

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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	15
	Завтрак													
ТК	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	10,5	0,63	0	8,4	24	12	0,54
391	Шницель, рыбный (треска)	100/10	15,40	15,8	8,6	194	0,1	0,88	0	0	47,85	128	27,51	0,66
520	Пюре картофельное	180	6,78	7,1	26,1	189	0,2	21,8	30,6	0	44,37	103,9	33,3	1,21
631	Компот из свежих ягод	200	0,20	0,2	27,6	114	0	0	0	0	22	0	0	0,2
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,1	0	0	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,1	0	0	0	11	56	17	1,4
769	Булочка детская с маком	50	3,75	3,6	30,5	197	0,1	0	0,02	0	13	98	17	0,9
	ИТОГО:		32,69	27,62	132,48	874,20	0,51	33,18	31,25	0,00	159,62	451,9	124,81	5,71

СУББОТА II неделя

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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	15
	Завтрак													
ТК	Бефстроганов из филе куриного	50/50	19,50	14,85	0	211,5	0,1	0	57	0	36	144	18	1,5
508	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,40	7,5	30	147	0,1	0	0	0	10,01	36	9	0,9
13	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	10,5	0,63	0	8,4	24	12	0,54
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	110	0,1	0	0	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,1	0	0	0	11	56	17	1,4
ТК	Фрукты свежие по сезону	120	0,90	0,24	9,7	51,6	0,1	72	0	0	80,8	27,6	15,6	0,36
707	Сок фруктовый натуральный	200	0,40	0,2	27,6	114	0	2,4	0	0	22	12	12	0,2