

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Белореченский лицей»

_____ М.И.Тараканова

Приказ № _____ от _____

Цикличное меню

на 2024-2025 учебный год МБОУ «Белореченский лицей»

для возрастной группы 7-11 лет

Наименование продукта	Выход	№ рецептуры	белки	жиры	углеводы	К/кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 день. Завтрак															
Каша рисовая вязкая	1/200	253	6,28	3,2	37	279,4	0,06	1,42	0,08	0,28	133	169,4	37,2	0,56	
Бутерброд с сыром	1/50/20	90	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4	
Чай сладкий	1/200	493	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
Итого			13,08	12,7	61,9	492,4	0,09	1,52	0,16	0,68	329	304,1	51,2	1,26	
1 день. Обед															
Салат из свежих огурцов	1/100	17	0,7	10,1	2	102	0,03	5	0,00	4,6	18	33	13	0,5	
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	1/250	142	1,75	4,98	7,8	83	0,06	18,5	0,00	2,4	34	47,5	22,3	0,8	
	1/25	122	1,43	0,48	0,00	10	0,025	0,00	0,00	0,00	12,25	19,5	4,75	0,00	
Макаронные изделия отварные	1/150	291	6,3	0,75	32,3	161	0,06	0,02	0,00	0,9	6,3	39,7	9	0,8	
Ёжики в соусе	1/100	п/п	20,6	22	4,2	297	0,07	0,6	0,03	0,3	26	66	13	0,8	
Чай сладкий	1/200	493	0,1	0	15	60	0,00	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3	
Хлеб пшеничный	1/50	п/п	4,05	0,7	22,8	115,5									
итого			34,23	39,01	84,1	828,5	0,245	24,12	0,03	8,6	107,55	208,7	63,05	3,2	
1 день. Полдник															
Печенье	1/50	п/п	3,75	0	4,9	183	0,04	0,1	0,01	1,75	14,5	45	10	1,05	
Чай сладкий	1/200	493	0,1	0	15	60	0,08	2,6	0,04	0,0	240	180	28	0,2	
итого			9,55	0	14,5	289	0,12	2,7	0,05	0,75	254,5	225	50,05	1,25	
2 день. Завтрак															
Омлет на яичном порошке	1/130	301	11,2	17,4	3	212	0,08	0,4	0,26	0,6	106	200	16	2	
Бутерброд с маслом	50/10	93	6,7	9,5	9,9	197	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4	

Чай сладкий	1/200	493	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Итого			18	26,9	27,9	425	1,1	0,5	0.34	1	302	335	30	2,7
2 день. Обед														
Салат из свежих помидоров	1/100	22	1	10,2	3,5	109	0,05	42,6	0	5,1	23	22	15	0,8
Суп картофельный с фрикадельками	1/250	149	2.2	2.95	14.7	94.3	0.12	11.1	0	1.3	16.3	71	29.3	1.1
	1/50	391	7.1	6.3	3.4	98.5	0.03	0	0.01	0.03	3	69	8.5	1
Картофельное пюре	1/150	429	2,85	3	11,1	82,5	0,09	4,05	0,015	1,05	76,5	100.5	49,5	0,9
Курица запеченная в томате(бедро ,голень)	1/100	405	20.6	22	4.2	297	0.02	2.3	0.03	0.5	34	90	16	1
Компот сухофрукты	1/200	512	0,3	0	0	20.1	0	0,8	0	0	10	6	3	0.6
Хлеб ржаной	1/100	П/п	7	-	45,8	208								
итого			34.05	35.95	82.6	804.4	0.31	60.85	0,055	7.98	162.8	358.5	121.3	5.4
2день Полдник														
сухарик	1/60	П/П	2.8	3.3	77.3	350	0.03	0	0.	0.7	16	36	10	1.5
Чай сладкий	1/200	493	0.1	0	15	60	0.08	2.6	0.04	0	240	180	28	0.2
итого			2.9	3.3	86.9	456	0.11	2.6	0.04	0.7	256	216	38	1.7
3 день Завтрак														
Каша «Дружба»	1/200	260	5.26	11.7	25.06	226.2	0.08	1.32	0.08	0.2	127	140.4	30.6	0.56
Бутерброд с сыром	20/20	91	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
Кофейный напиток	1/200	501	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
итого			15.2	23.9	50.8	458.2	0.015	2.72	0.18	0.6	438	362.4	57.6	1.06
3 день Обед														
Салат зеленый	1/100	65	3.1	11.4	9.8	154	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9

горошек консервированный с картофелем															
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	1/250	158	2.55	5.6	13.9	111	0.03	0.38	0.013	2.5	9	29.75	4.5	0.4	
	1/25	122	1.25	0.25	0	29	0.025	0	0	0	12.5	247	10	0	
Капуста тушеная с мясом	1/200	423	2.85	3	11.1	82.5	0.09	4.05	0.015	1.05	76.5	100.5	49.5	0.9	
Сок	1/200	518	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	7	0	0	2.8	
Хлеб пшеничный	1/100	П/п	8.1	1.4	45.6	231									
итого			35.25	34.85	86.2	912	0.32	18.83	0.078	8.65	181	631.3	106	7.4	
Здень Полдник															
Печенье	1/50	п/п	3.75	4.9	37.2	208	0.04	0.	0.005	1.75	14.5	45	10	1.05	
Чай сладкий	1/200	493	5.8	5	9.6	106	0.08	2.6	0.09	0.7	249	215	34	0.7	
итого			9.55	9.9	46.8	314	0.12	2.6	0.095	2.45	263.5	260	44	1.75	
4 день. Завтрак															
Каша манная молочная вязкая	1/200	250	9,7	14.8	44.5	349	0.105	1.8	0.1	0.95	175.8	171	28.8	0.7	
Бутерброд с маслом	20/20	93	1.6	16.7	10	197	0.02	0	0.12	0.4	6	17	3	0.3	
Чай с лимоном	1/200	494	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4	
итого			11.4	31.5	69.7	607	0.125	4.6	0.22	1.35	196	192	33.8	1.4	
4 день. Обед															
Салат из свежих помидор и огурцов	1/100	19	0.9	5.1	3.6	64	0.04	14.1	0	2.6	17	32	16	0.7	
Суп картофельный с бобовыми с мясом	1/250	144	2.3	4.25	15.1	108	0.195	8.8	0.04	0.03	19	66	25.5	0.9	
	1/25	123	1.83	0.48	0	10	0.025	0	0	0	12.25	19.5	4.75	0	

Каша гречневая рассыпчатая	1/150	237	11.4	11	49	337	0.28	0	0.5	0.82	19	270	180	6	
Котлета мясная	1/100	381	17.8	17.5	14.3	286	0.09	0	0.04	0.5	39	185	26	2.8	
Кисель	1/200	505	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1	
Хлеб пшеничный	1/100	П/П	8.1	1.4	45.6	231									
Итого			43.7	40	100	1158	0.63	22.9	0.58	3.95	107.3	573	252.3	10.5	
4 день. Полдник															
Пряник	1/100	П/П	5.9	4.7	75	366	0.08	0	0	2.4	11	90	20	0.8	
Молоко	1/200	П/П	5.8	5	9.6	106	0.08	2.6	0.09	0.7	240	215	34	0.7	
итого						472	0.16	2.6	0.09	3.1	251	305	54	1.5	
5 день. Завтрак															
Макароны, запеченные с сыром	1/150	296	9.2	7.2	39	258	0.07	0.03	0.04	1.2	65	86	14	1.1	
Бутерброд с маслом	20/20	93	1.6	16.7	10	197	0.02	0	0.12	0.4	6	17	3	0.3	
Чай с молоком	1/200	495	1.5	1.3	15.9	81	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4	
итого			12.3	25.2	64.9	536	0.13	1.33	0.17	1.6	198	196	32	1.8	
5 день. Обед															
Кабачковая икра для д/п	1/100	П/п	1.9	8.9	7.7	119	0.03	7.8	0	2.4	26	29	15	0.7	
Щи из квашеной капусты с картофелем	1/250/10	139	1.55	4.95	5.9	75	0.12	11.1	0	1.3	16.3	71	29.3	1.1	
Плов из отварной птицы	1/200	406	16	15.9	37.9	359	0.03	1.3	0.01	5.4	33	133	31	1.3	

Напиток из шиповника	1/200	519	0,7	0,3	22.8	97	0	0	0	0	1	0	0	0.1
Хлеб пшеничный	1/100	П/П	8	1.0	46	225								
итого			28.2	31.05	120.3	875	1.45	20.2	0.02	9.13	79.3	302	83.8	4.2
5 день. Полдник														
Вафли	1/100	П/П	2.8	3.3	77.3	350	0.03	0	0	0.7	16	36	10	1.5
Чай сладкий	1/200	493	0.1	0	15	60	0.08	2.6	0.09	0.7	240	215	34	0.7
итого			8.6	8.3	86.9	456	0.11	2.6	0.09	1.4	256	275	44	2.2
6 день. Завтрак														
Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	1/200/5	266	7.2	9.4	29	228	0.17	1.54	0.05	0.5	157	206	0.56	1.24
Чай с/с	1/200	493	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
Бутерброд с повидлом	20/35	95	1.7	4.3	32.6	176	0.02	0.2	0.03	0.3	10	17	5	0.7
итого			10	13.7	76.6	464	0.19	1.74	0.08	0.8	178	226	6.56	2.24
6 день Обед														
Салат из свеклы с чесноком	1/100	59	1.5	10.1	8.5	131	0.02	5.5	0	4.5	37	41	21	1.4
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	1/250	158	2.6	2.8	18.6	106	0.09	6.08	0	1.43	13.5	53	19.8	0.83
	1/25	123	1.83	0.48	0	10	0.025	0	0	0	12.25	19.5	4.75	0
Каша перловая рассыпчатая	1/150	242	4	10.7	17	180	0.12	15.3	0.02	3.9	68	105	39	1.4
			7.6	8.7	1.15	114	0.02	0.35	0	1.3	5.5	79	11	1.1
Гуляш с мясом (Свинина,говядина)	100	367												
Чай сладкий	1/200	493	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
Хлеб пшеничный	1/100	П/П	8.1	1.4	45.6	231								
итого			25.7	34.2	105.75	832	0.275	27.23	0.02	11.1	147.3	300	96.6	5.03

6 день. Полдник														
Пирожок с картошкой	1/100	п/п	10.2	10.8	30.2	259	0.1	4.9	0.1	1	147	144	23	0.7
Чай сладкий	1/200	493	0.1	0	15	60	0.08	2.6	0.09	0.7	240	215	34	0.7
итого			16	15.8	39.8	265	0.18	7.5	0.19	1.7	387	359	57	1.4
7 день. Завтрак														
Запеканка из творога(сгущенка)	1/150/ 20	313	7.13	6.8	23.73	183	0.095	1.15	0.053	0.33	205	171	26.3	0.45
Бутерброд с сыром	1/20/2 0	90	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
Чай с лимоном	1/200	494	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
итого			14	16.3	48.8	397	0.125	4.05	0.13	0.73	404	307	41.3	1.25
7 день. Обед														
Салат (помидор, перец)	1/100	21	1	10.1	3.4	109	0.05	42.6	0	5.1	23	22	15	0.8
Свекольник с мясом	1/250	131	2.2	4.45	12	97	0.07	9.08	0.04	0.25	38	69	31	1.5
	1/25	123	1.83	0.48	0	10	0.025	0	0	0	12.25	19.5	4.75	0
Пюре из гороха с маслом	1/150/ 5	418	14.6	4.5	29.1	215	0.32	0	0.02	0	84	234	79	4.95
Голубцы ленивые	1/100	п/п	17.8	17.5	14.3	286	0.09	0	0.04	0.5	39	185	26	2.8
Какао	1/200	496	3.6	3.3	25	144	0.04	1.3	0.02	0	124	110	27	0.8
Хлеб пшеничный	1/100	П/П	8.1	1.4	45.6	231								
итого			49.1	41.7	129.4	1074	0.6	53	0.12	5.85	320	640	183	10.9
7 день. Полдник														
Кекс «Детский»	1/75	п/п	3	14.8	40	305	0.04	0	0.11	0.6	18	41	9	0.8
Яблоко	1/100	пром	0.3	0.3	14.8	63	0.02	4.8	0	0.1	11	7	6	1.4

Чай сладкий	1/200	493	0.1	0	15	60	0.08	2.6	0.09	0.7	240	215	34	0.7
итого			9.1	20.1	64.4	474	0.14	7.4	0.2	1.4	269	263	49	2.9
8 день. Завтрак														
Каша ячневая молочная вязкая	1/200	255	6.4	11.4	35.8	271	0.12	1.4	0.08	0.76	167	250	37	0.92
Чай с/с	1/200	493	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
Бутерброд с маслом	1/20/20	93	1.6	16.7	10	197	0.02	0	0.12	0.43	6	17	3	0.3
итого			8.1	28.1	60.8	528	0.14	1.4	0.2	1.19	184	270	41	1.52
8 день. Обед														
Салат из огурцов	1/100	17	0.7	10.1	2	102	0.03	5	0	4.5	18	33	13	0.5
Суп картофельный с рыбными консервами	1/250	153	9.2	7.2	16	166	0.1	7.9	0.03	0.75	63.8	165	48.3	1.25
Каша гречневая рассыпчатая	1/150	237	11.4	10.5	49	337	0.3	0	0.05	0.82	19	270	180	6
Печень говяжья по- строгановски	1/110	398	17	17.6	4.3	213	0.14	0	0	0.4	31	134	17	1.6
Компот из сухофруктов	1/200	508	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
Хлеб пшеничный	1/100	пром	8.1	1.4	45.6	231								
итого			46.9	46.7	143.9	1159	0.58	13.4	0.08	6.47	159.8	621	265.3	10.9
8 день. Полдник														
Коржик молочный	1/60	пром	4.1	7.3	39.3	239	0.05	0	0.06	0.6	15	37	6	0.5
Чай сладкий	1/200	493	0.1	0	15	60	0.08	2.6	0.09	0.7	240	215	34	0.7
итого			9.9	12.3	48.9	345	0.13	2.6	0.15	1.3	255	252	40	1.2
9 день. Завтрак														

Каша пшеничная молочная	1/200	258	8.7	11.9	38.4	294	0.14	1.4	0.08	0.24	144	219	50	2.4
Чай сладкий	1/200	493	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
Бутерброд с маслом	20/20	93	1.6	16.7	10	197	0.02	0	0.12	0.4	6	17	3	0.3
итого			10.4	28.6	63.4	551	0.16	1.4	0.2	0.64	161	239	54	3
9 день. Обед.														
Салат из квашеной капусты с луком	1/100	48	1.6	10.1	3	109	0.02	18.9	0	4.5	43	32	15	0.6
Суп картофельный с клецками с курицей	1/250	146	2.6	5.7	13.9	111	0.03	0.4	0.01	2.5	9	30	4.5	0.4
	1/25	122	1.25	0.25	0	7.3	0.03	0	0	0	12.5	247	10	0
Жаркое по-домашнему	1/220	369	26	23.2	16.6	379	0.16	7.6	0.04	0.8	35	266	56	3.4
Кисель	1/200	503	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
Хлеб ржаной	1/100	пром	7	0	45.8	208								
итого			40	39.3	108	936	0.24	26.9	0.05	7.8	100	577	86	4.5
9 день. Полдник														
Печенье	1/50	пром	3.75	4.9	37.2	208	208	0.04	0	0.05	1.75	45	10	1.05
Чай сладкий	1/200	493	0.1	0	15	60	0.08	2.6	0.09	0.7	240	215	34	0.7
итого			9.55	9.9	46.8	314	208	2.64	0.09	0.75	242	260	44	1.75
10 день. Завтрак														
Каша гречневая вязкая на молоке	1/200	248	9.2	12.9	32.6	283	0.2	1.36	0.08	0.5	136	238	112	3.4
Кофейный напиток	1/200	501	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
Бутерброд с сыром	20/20	90	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
итого			19.1	25.1	58.4	515	0.27	2.76	0.18	0.9	447	460	139	3.9

10день. Обед														
Салат (огурцы и помидоры)	1/100	19	0.9	5.1	3.6	64	0.04	14.1	0	2.6	17	32	16	0.7
Рассольник домашний с курицей	1/250	132 122	2.1 1.83	5.2 0.48	12.8 0	106 10	0.1 0.03	12.5 0	0 0	2.4 0	26.3 12.25	64.8 19.5	27.8 4.75	1 0
Рис припущенный	1/150	415	3.9	6.7	36	220	0.03	0	0.05	0.3	5.3	76	24.1	0.6
Рыба тушеная в томате с овощами	1/140	343	13.3	7.2	6.3	143	0.09	4.7	0.01	4.2	35	203	39	0.8
Компот из сухофруктов	1/200	508	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
Хлеб пшеничный	1/100	пром	8.1	1.4	45.6	231								
итого			30.6	26	131	884	0.3	31.8	0.06	9.5	124	414	119	4.6
Булка «Веснушка»	1/60	пром	4.7	3.7	34.2	189	0.06	0	0.03	0.7	10	38	7	0.6
Чай сладкий	1/200	493	0.1	0	15	60	0.08	2.6	0.09	0.7	240	215	34	0.7
итого			10.5	8.7	43.8	295	0.14	2.6	0.12	1.4	250	253	41	1.3

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. (Пермь 2013)