

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО СК «Инкос»

СОГЛАСОВАНО
Директор БОУ г. Омска
Средняя общеобразовательная школа №

Бриллиант
А.П. Бриллиант

Калугина
О.В. Калугина

Циклическое меню для обучающихся 1 - 4 классов на 2024 учебный год (по ТЗ #2)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6.9	5.8	32.1	208.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
Пром.	Хлеб пшеничный	65	4.9	0.5	32	152.4
Итого за Завтрак		610	16	11.3	83.4	500
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-675.6
Процентное соотношение БЖУ			1	0.71	5.21	
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.3	1	31.7	156.5
Итого за Обед		830	28.8	19.8	103.6	705.9
Рекомендуемая величина			23.1	23.7	100.5	705-1036.4
Процентное соотношение БЖУ			1	0.69	3.6	
Итого за день		1440	44.8	31.1	187	1205.9
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						

	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0.3	0.6	7	35
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	505	25.2	13.9	68.4	499.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.55	2.71	
	Обед					
54-23з	Маринад овощной с томатом	90	1.3	8	8.7	112.1
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.3	1	31.7	156.5
	Итого за Обед	870	41.1	21.3	88.2	708.3
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.52	2.15	
	Итого за день	1375	66.3	35.2	156.6	1208.1
	Неделя 1 Среда					

	Завтрак					
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	150	22.9	10.8	15.4	250.4
54-11соус	Соус вишневый	30	0.1	0	15.1	61
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Йогурт 2.5%	95	3.2	2.4	5.2	55.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	515	29.3	13.5	60.6	481.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.46	2.07	
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7

54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-9м	Жаркое по-домашнему	220	22.1	20.6	18.9	349.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	740	36	30.1	81	738.7
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	2.25	
	Итого за день	1255	65.3	43.6	141.6	1220.5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	530	27	20.8	82	623.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.77	3.04	
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.3	1	31.7	156.5
	Итого за Обед	780	32.4	22.2	98.5	721.6
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.69	3.04	
	Итого за день	1310	59.4	43	180.5	1344.7
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11.5	3.7	5.5	101

54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	515	22.2	15.6	77.9	540.7

	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
--	-------------------------------	--	-------------	-------------	-----------	------------------

	Процентное соотношение БЖУ		1	0.7	3.51	
--	-----------------------------------	--	----------	------------	-------------	--

	Обед					
--	-------------	--	--	--	--	--

54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
-------	-------------------	----	-----	-----	-----	------

54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
-------	----------------------------------	-----	-----	-----	-----	------

54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
-------	-------------------	-----	-----	-----	------	-------

54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
-------	-------------------	----	------	------	-----	-------

54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39
--------	--------------------	-----	-----	---	-----	----

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.3	1	31.7	156.5
-------	----------------------	----	-----	---	------	-------

	Итого за Обед	780	31.5	27.5	83.4	706.2
--	----------------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------

	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
--	-------------------------------	--	-------------	-------------	--------------	-------------------

	Процентное соотношение БЖУ		1	0.87	2.65	
--	-----------------------------------	--	----------	-------------	-------------	--

	Итого за день	1295	53.7	43.1	161.3	1246.9
--	----------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------

	Неделя 2 Понедельник					
--	-----------------------------	--	--	--	--	--

	Завтрак					
--	----------------	--	--	--	--	--

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
-------	------------------------------	----	-----	-----	---	------

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
--------	----------------------------	----	-----	-----	-----	------

54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
--------	------------------------------	-----	-----	-----	------	-------

54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
--------	-------------------------	-----	-----	-----	-----	------

Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
-------	----------------	----	-----	-----	------	-------

Пром.	Йогурт 2.5%	95	3.2	2.4	5.2	55.2
-------	-------------	----	-----	-----	-----	------

	Итого за Завтрак	570	17.6	22	61.1	512.8
--	-------------------------	------------	-------------	-----------	-------------	--------------

	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
--	-------------------------------	--	-------------	-------------	-----------	------------------

	Процентное соотношение БЖУ		1	1.25	3.47	
--	-----------------------------------	--	----------	-------------	-------------	--

	Обед					
--	-------------	--	--	--	--	--

54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
-------	-------------------	----	-----	-----	-----	------

54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-3г	Макароньы отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.3	1	31.7	156.5
	Итого за Обед	780	38.3	16.4	110.8	742.9
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.43	2.89	
	Итого за день	1350	55.9	38.4	171.9	1255.7
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	530	21.7	22.4	53	500.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.03	2.44	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5

54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	4.8	5.8	10.4	113.2
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17.1	19.8	5	266.1
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.3	1	31.7	156.5
	Итого за Обед	785	32.3	31.6	100.6	814.7
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.98	3.11	
	Итого за день	1315	54	54	153.6	1315.5
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					

54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-12м	Плов с курицей	220	30	8.9	36.5	346.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	530	34.7	9.4	69.8	502.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.27	2.01	
	Обед					
54-23з	Маринад овощной с томатом	70	1	6.2	6.8	87.2
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.8	27.7	136.9
	Итого за Обед	840	42.8	24.4	81.2	715.9
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.57	1.9	
	Итого за день	1370	77.5	33.8	151	1218.8
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	15.6	9.2	26.2	249.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
	Итого за Завтрак	560	22.3	12.8	86.8	550.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.57	3.89	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1.8	4.3	10.7	88.3
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2

54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	810	27.9	23.8	107.3	754.9
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	3.85	
	Итого за день	1370	50.2	36.6	194.1	1305.5
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-13гн-2020	Чай с черной смородиной с сахаром	200	0.3	0.1	12.9	53.7
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	595	15.3	14.7	84.3	531.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.96	5.51	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.3	1	31.7	156.5
	Итого за Обед	840	31.9	26.3	101.6	769.2
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.82	3.18	
	Итого за день	1435	47.2	41	185.9	1300.5

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	546	23.13	15.64	72.73	524.38
Средние показатели за Обед	805.5	34.3	24.34	95.62	737.83

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	20.86
Витамин В1(мг)	0.13

Витамин В2(мг)	0.55
Витамин А(мкг рет.экв)	525
Кальций(мг)	130.96
Фосфор(мг)	116.15
Магний(мг)	42.85
Железо(мг)	4
Калий(мг)	454.71
Йод(мкг)	42.34
Селен(мкг)	11.26

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 5