

"Согласовано"



" УТВЕРЖДАЮ "

Индивидуальный предприниматель
Третьникова Екатерина Сергеевна

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Третьникова", written over a horizontal line.

" " 2023г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ИП ТРЕТНИКОВА Е.С.

Сезон осенне-зимний

Для обучающихся общеобразовательных учреждений от 11 до 18 лет /с 5 по 11 класс /, для обучающихся детей с ОВЗ
и/или детей инвалидов в 5-11 классах /включительно/

Приемы пищи Наименование блюд	Масса порции,гр	Пищевые вещества,г			ЭЦ Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
		белки	жиры	углеводь		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<i>Первый день</i>															
Завтрак															
Макароны отварные с маслом сливочным,с сыром	205	14,21	16,72	35,82	351,12	0,08	0,2352	120,96	0,00	309,96	212,184	21,34	1,29	204	2017
Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	14	2017
Фрукты свежие /яблоко/	150	0,60	0,00	14,70	70,50	0,04	9,10	0,01	0,02	6,00	23,80	8,50	1,36		
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	388	2017
Итого завтрак	595,00	18,47	24,59	87,17	653,66	0,18	109,34	160,97	0,64	335,29	275,91	45,71	3,62		
Обед															
Суп гороховый с мясом кур	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25	101	2017
Чахохбили из филе кур	100	14,38	10,71	3,63	168,38	0,05	0,00	0,03	0,09	0,13	32,50	13,15	1,16	289	2017
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,40	6,50	44,00	252,13	0,04	0,00	32,40	0,72	3,13	73,80	22,81	0,64	171	2017
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Итого обед	780	32,71	21,43	144,34	901,00	0,32	1,80	32,43	2,88	106,93	537,80	138,46	5,74		
ИТОГО ДЕНЬ №1	1375,00	51,18	46,02	231,51	1554,66	0,50	111,14	193,40	3,52	442,22	813,72	184,16	9,36		
<i>Второй день</i>															
Завтрак															
Каша манная на молоке	250	6,62	4,46	36,71	210,11	0,04	0,40	35,97	0,11	145,90	120,71	18,77	0,29	181	2017
Гренка запеченная/батон нарезной,масло сливочное,сыр/	75	8,85	12,29	32,33	275,59	39,07	0,01	40,00	1,07	149,73	66,25	97,00	0,88	7	2017
Чай с сахаром,с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017
Итого завтрак	525	16,00	16,75	78,91	527,30	39,11	2,53	75,97	1,18	310,97	210,16	128,04	3,30		
Обед															
Свекольник	250	6,25	4,50	13,75	120,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	81	2017
Котлета мясная	100	12,34	21,66	11,00	288,34	0,10	0,34	5,84	1,16	43,16	175,00	33,34	2,34	268	2017
Соус красный основной	50	0,41	1,47	2,24	23,82	0,01	1,02	10,38	0,48	2,58	8,07	4,65	0,17	331	2017
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	47,81	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	252,00	168,00	6,01	171	2017
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Итого обед	830	36,10	33,52	154,26	1063,14	0,49	10,91	21,22	5,46	146,94	766,57	293,49	11,71		
ИТОГО ДЕНЬ № 2	1355,00	52,10	50,27	233,17	1590,43	39,60	13,44	97,19	6,64	457,90	976,73	421,52	15,01		

Приемы пищи Наименование блюд	Масса порции,гр	Пищевые вещества,г			ЭЦ Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг				№ рецептур ы	Сборни к рецепту
		белки	жиры	углеводь		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Третий день															
Завтрак															
Вареники /в ассортименте/ с соусом сливочным	175	25,44	6,52	3,03	347,78	1,55	0,00	68,40	1,93	93,73	163,86	40,90	0,81	395	2017
Кондитерское изделие	35	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	446	2017
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017
Итого завтрак	440	30,83	9,18	45,76	564,20	1,61	27,00	81,40	2,71	124,73	238,19	68,83	3,58		
Обед															
Суп гречневый с мясом кур	250	2,70	2,78	14,58	90,68	0,06	10,00	0,00	0,00	49,25	222,50	26,50	0,78	101	2017
Жаркое по-домашнему	250	27,40	30,10	22,83	471,84	0,51	35,18	0,00	2,03	45,49	356,16	71,03	5,58	260	2017
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Итого обед	750	36,53	33,85	116,87	914,76	0,66	45,98	0,00	3,09	115,91	682,66	152,53	8,05		
ИТОГО ДЕНЬ № 3	1190,00	67,35	43,03	162,62	1478,97	2,27	72,98	81,40	5,80	240,65	920,85	221,35	11,63		
Четвертый день															
Завтрак															
Каша Дружба на молоке	280	3,70	9,63	25,98	205,41	0,45	2,13	80,19	0,45	103,38	143,36	29,90	1,46	175	2017
Блины с джемом	60	8,54	6,22	20,35	172,00	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	396	2017
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Чай с сахаром,с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017
Итого завтрак	570	15,93	16,25	75,52	512,53	0,51	4,26	93,19	1,23	136,11	218,76	58,37	4,23		
Обед															
Борщ с мясом кур	250	6,25	4,50	13,75	120,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	81	2017
Гуляш из мяса	100	17,65	11,50	6,75	236,25	0,17	3,97	0,10	1,15	168,50	136,13	30,25	1,61	246	2017
Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,12	9,00	34,20	242,28	0,07	0,00	0,00	2,34	14,40	41,40	9,00	0,90	203	2017
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Итого обед	780	36,45	25,97	134,16	951,28	0,38	13,52	5,10	7,31	266,57	509,03	126,75	5,71		
ИТОГО ДЕНЬ № 4	1350,00	52,37	42,22	209,68	1463,80	0,89	17,78	98,29	8,53	402,68	727,79	185,12	9,93		

Приемы пищи Наименование блюд	Масса порции,гр	Пищевые вещества,г			ЭЦ Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг				№ рецептур ы	Сборни к рецепту
		белки	жиры	углеводь		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<i>Пятый день</i>															
Завтрак															
Гречка по-купечески с мясом	200	4,70	7,50	0,40	245,00	0,00	0,00	0,00	0,30	9,60	49,30	5,30	0,60	243	2017
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017
Итого завтрак	430,00	8,39	7,90	29,19	378,52	0,04	27,00	0,00	0,82	32,40	106,23	30,23	3,17		
Обед															
Суп с морской капустой	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,63	0,00	2,43	43,25	188,25	27,50	0,83	99	2017
Беф-строганов	100	12,09	12,34	2,84	170,66	0,01	0,01	15,00	0,09	21,41	74,16	15,59	1,84	250	2017
Картофельное пюре	180	3,70	2,80	22,96	131,68	1,39	4,50	39,78	0,18	45,90	92,34	32,04	1,03	128	2017
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Итого обед	780	24,49	18,43	116,50	729,62	1,57	15,94	54,78	3,76	131,74	458,75	130,13	5,39		
ИТОГО ДЕНЬ № 5	1210,00	32,88	26,33	145,69	1108,14	1,61	42,94	54,78	4,58	164,14	564,98	160,36	8,56		
<i>Шестой день</i>															
Завтрак															
Салат: Овощной (отварная свекла,морковь,зеленый горошек)	60	1,11	2,46	1,80	47,40	0,03	2,84	0,02	1,57	11,67	27,60	8,58	0,03	13	2017
Омлет натуральный	170	20,14	38,82	3,47	442,61	0,19	0,27	367,75	1,64	121,85	313,10	25,60	3,55	185	2017
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	388	2017
Итого завтрак	460	24,81	41,95	41,79	656,33	0,27	103,12	367,76	3,73	150,45	377,63	50,05	4,55		
Обед															
Щи по - домашнему	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0,00	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83	87	2017
Печень по-строгановски	100	16,88	11,50	10,75	214,00	0,24	15,88	65,50	1,25	37,50	298,75	21,25	6,25	255	2017
Макаронь отварные с маслом сливочным	180	6,12	9,00	34,20	242,28	0,07	0,00	0,00	2,34	14,40	41,40	9,00	0,90	203	2017
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Итого обед	780	31,22	26,45	132,54	893,01	0,48	35,16	65,50	7,04	107,05	491,58	107,45	9,67		
ИТОГО ДЕНЬ № 6	1240,00	56,03	68,40	174,33	1549,33	0,75	138,27	433,26	10,76	257,51	869,21	157,50	14,22		

Приемы пищи Наименование блюд	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г				ЭЦ	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				рецептур ы	к рецепту
		белки	жиры	углеводь	Ккал		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Седьмой день																
Завтрак																
Каша Дружба на молоке	250	4,13	10,75	29,00	229,25	0,50	2,38	89,50	0,50	115,38	160,00	33,38	1,63	175	2017	
Гренка запеченная/батон нарезной, масло сливочное, сыр/	75	8,85	12,29	32,33	275,59	39,07	0,01	40,00	1,07	149,73	66,25	97,00	0,88	7	2017	
Кондитерское изделие	35	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	446	2017	
Чай с сахаром, с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017	
Итого завтрак	560	15,20	25,30	85,14	629,34	39,59	4,51	142,50	1,83	288,64	266,85	145,65	4,84			
Обед																
Суп гречневый с мясными фрикадельками	250	2,70	2,78	14,58	90,68	0,06	10,00	0,00	0,00	49,25	222,50	26,50	0,78	104	2017	
Ругу овощное с мясом	250	14,60	37,58	11,25	472,50	0,50	7,65	0,00	1,18	26,86	217,65	54,79	2,70	263	2017	
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017	
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017	
Итого обед	750	23,73	41,32	105,29	915,43	0,65	18,45	0,00	2,24	97,29	544,15	136,29	5,17			
ИТОГО ДЕНЬ № 7	1310,00	38,93	66,62	190,43	1544,76	40,23	22,96	142,50	4,07	385,92	811,00	281,93	10,01			
Восьмой день																
Завтрак																
Макарони отварные с маслом сливочным	180	6,12	9,00	34,20	242,28	0,07	0,00	0,00	2,34	14,40	41,40	9,00	0,90	203	2017	
Тефтели рыбные с соусом	150	16,46	19,51	19,94	310,00	0,25	1,85	24,11	1,88	56,73	115,76	37,40	6,44	234	2017	
Кондитерское изделие	30	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	446	2017	
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017	
Кондитерское изделие	30	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	446	2017	
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	2,70	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017	
Итого завтрак	620	29,67	33,43	110,81	851,60	0,40	28,85	50,11	5,26	110,33	248,89	77,33	10,31			
Обед																
Борщ с мясом кур	250	6,25	4,50	13,75	120,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	81	2017	
Беф-строганов	100	12,09	12,34	2,84	170,66	0,01	0,01	15,00	0,09	21,41	74,16	15,59	1,84	250	2017	
Гороховое пюре	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,07	0,00	25,20	2,34	5,83	44,60	25,34	1,33	131	2017	
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017	
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017	
Итого обед	780	31,39	23,23	127,79	845,55	0,22	9,56	45,20	6,24	110,92	450,27	128,43	6,36			
ИТОГО ДЕНЬ № 8	1400,00	61,06	56,66	238,60	1697,15	0,62	38,41	95,31	11,50	221,24	699,16	205,76	16,67			

Наименование блюда	порции, гр	белки	жиры	углеводь	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	рецептур	рецепту
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<i>Девятый день</i>															
Завтрак															
Плов с мясом	200	16,95	10,47	2,40	305,33	0,11	6,03	19,47	0,27	46,35	175,33	54,04	1,97	265	2017
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Чай с сахаром, с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017
Итого завтрак	430	20,64	10,87	31,59	440,45	0,15	8,16	19,47	0,79	70,88	233,33	79,51	4,54		
Обед															
Суп с сайрой	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	175,70	46,05	1,25	106	2017
Котлета мясная с соусом	150	4,86	3,10	70,22	328,06	1,41	5,30	39,78	0,38	51,74	138,34	65,04	1,99	268	2017
Картофельное пюре	180	3,70	2,80	22,96	131,68	1,39	4,50	39,78	0,18	45,90	92,34	32,04	1,03	128	2017
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Итого обед	830	23,43	15,14	185,76	972,76	3,00	17,48	94,56	2,51	150,46	510,38	198,13	5,97		
ИТОГО ДЕНЬ № 9	1260,00	44,07	26,01	217,35	1413,21	3,15	25,64	114,03	3,29	221,34	743,71	277,64	10,51		
<i>Десятый день</i>															
Завтрак															
Суп молочный вермишелевый	280	4,13	10,75	29,00	229,25	0,50	2,38	89,50	0,50	115,38	160,00	33,38	1,63	103	2017
Масло сливочное	15	0,15	10,80	0,20	98,58	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,00	14	2017
Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,008	0,00	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	15	2017
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Кондитерское изделие	30	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	446	2017
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017
Итого завтрак	570	13,15	28,64	71,93	598,25	39,56	29,38	162,50	1,54	281,98	244,08	136,31	4,55		
Обед															
Суп фасолевый с мясом кур	250	4,90	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	0,00	2,45	41,48	137,78	38,25	1,83	119	2017
Гуляш из мяса	100	17,65	11,50	6,75	236,25	0,17	3,97	0,10	1,15	168,50	136,13	30,25	1,61	246	2017
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	47,81	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	252,00	168,00	6,01	171	2017
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Итого обед	780	39,66	22,72	153,25	1011,16	0,65	10,60	0,10	4,67	248,67	629,91	291,50	11,15		
ИТОГО ДЕНЬ № 10	1350,00	52,80	51,35	225,17	1609,41	40,21	39,98	162,60	6,20	530,65	873,99	427,81	15,69		

Овощи в салаты и закуски меняются со свежих на соленые и замороженные в зависимости от сезона года, соблюдая СанПин 2.3/2.4.3590-20