

«СОГЛАСОВАНО»

И.о. начальника территориального отдела  
по городу Керчи и Ленинскому р-ну  
Межрегионального управления  
Роспотребнадзора  
по Республике Крым и городу Севастополь  
С.А.Касьяновой

  
« 08 » сентября 2020г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г.Керчи РК  
«Школа №17 имени Веры Велик»  
А.Н.Грибов

  
« 07 » сентября 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор  
ООО «МЕЛИССА»  
Т.Н.Кравченко

  
« 03 » сентября 2020г.

**примерное цикличное меню**

**для учащихся с 11 лет и старше**

**сезон: осень 2020г**

**(сентябрь -октябрь)**



	<b>Завтрак</b>															
70	Огурцы соленые	50	0,4		0,05	0,05	0,85	11,5	7	12	0,3		0,05	0,01	1,75	5
261/332	Печень, тушенная в соусе сметанном с	125	14,85	13,17	13,55	7,22	5,715	38,43	22,2	334,95	7,08	8352	4,425	0,3	43,29	239
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,8	0,05	5,09	0,52	29,5	18,79	25,94	121,26	2,04		0,804	0,09		182
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,9	2,68	0,1	15,95	125,78	14	90	0,134	20		0,044	1,3	101
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,44		0,72		26,98	12,03	13,26	62,31	1,91		0,5	0,067		100
ПР	Хлеб ржаной	40	2,21		0,42	0,42	18,87	8,6	9,55	44,08	1,33		0,01	0,01	0,001	91
	<b>Итого</b>		29,866	16,12	22,51	8,31	97,865	215,13	91,95	664,6	12,794	8372	5,789	0,521	46,341	718
	<b>Обед</b>															
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,671	3,438	9,387	5,014	7,19	161,7	22,985	109,6	1,286	38,5	2,33	0,022	5,779	132
99	Суп из овощей	250	1,58		4,98	4,98	9,14	34,85	20,75	49,08	0,775		2,325	0,07	10,37	95
268	Котлета из говядины с маслом сливочным	100 10	15,84	13,46	22,54	5,32	13,22	12,82	30,6	169,76	2,7	40	3,56	0,06	0,26	322
309	Макаронные изделия отварные	200	7,34	0,054	6,02	1,046	35,26	6,48	28,16	49,56	1,474		1,292	0,074		224
389	Сок фруктовый	200	1				20,2	14	8	14	2,8		0,2	0,022	4	85
ПР	Хлеб пшеничный	85	6,678		0,84	0,84	40,85	23,43	22,42	105,39	3,22		0,848	0,116		170
ПР	Хлеб ржаной	55	3,058		0,58	0,58	26,048	11,88	13,189	60,84	1,837		0,02	0,02	0,0022	125
	<b>Итого</b>		40,167	16,952	44,347	17,78	151,908	265,16	146,104	558,23	14,092	78,5	10,575	0,384	20,4112	1153
	<b>Всего</b>		70,033	33,072	66,857	26,09	249,773	480,29	238,054	1222,83	26,886	8450,5	16,364	0,905	66,752	1871
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>															
	<b>Завтрак</b>															
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	3,385	4,745	0,305	17,95	163	26,67	136,88	0,65	33	0,375	0,137	0,825	150
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	0,08	7,49	0,24	14,89	8,4	4,2	22,5	0,35	40	0,44	0,034		136
382	Какао с молоком	200	4,078	3,544	3,544	0,388	17,578	152,22	21,34	124,56	0,478	24,4		0,056	1,588	119
	<b>Итого</b>		11,908	7,009	15,779	0,933	50,418	323,62	52,21	283,94	1,478	97,4	0,815	0,227	2,413	405
	<b>Обед</b>															
71	Помидоры свежие	50	0,55		0,1	0,1	0,95	7	10	13	0,45		0,35	0,03	8,75	11
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8		4,92	4,92	10,933	49,225	26,125	54,6	1,225		2,4	0,05	10,67	104
286/331	Перец сладкий, фаршированный с мясом и рисом и соусом сметанным с томатом	240	19,34	14,51	22,45	1,73	40,96	40,96	47,01	208,12	3,38	15,84	2,1	0,125	113,6	353
389	Сок фруктовый	200	1				20,2	14	8	14	2,8		0,2	0,022	4	85
ПР	Хлеб пшеничный	85	6,678		0,84	0,84	40,85	23,43	22,42	105,39	3,22		0,848	0,116		170
ПР	Хлеб ржаной	55	3,058		0,58	0,58	26,048	11,88	13,189	60,84	1,837		0,02	0,02	0,0022	125
	<b>Итого</b>		32,426	14,51	28,89	8,17	139,941	146,495	126,744	455,95	12,912	15,84	5,918	0,363	137,022	848
	<b>Всего</b>		44,334	21,519	44,669	9,103	190,359	470,115	178,954	739,89	14,39	113,24	6,733	0,59	139,44	1253
	<b>ПЯТНИЦА</b>															
	<b>Завтрак</b>															
75	Икра свекольная	100	2,37		0,102	0,102	22,87	59,22	30,14	60,92	1,697		20,1	0,026	5,672	185
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	14,62	9,06	9,95	4,46	3,8	39,07	48,53	162,19	1,27	8,73	3,78	0,078	5,6	158
303	Каша вязкая рисовая	180	3,07	0,05	5	0,437	31,88	4,95	21,6	66,68	0,445		0,238	0,027		184
358	Кисель из сока плодового	200	0,31				39,4	22,46	7,26	18,5	0,192		0,48	0,012	2,4	160
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,44		0,72		26,98	12,03	13,26	62,31	1,91		0,5	0,067		100

ПР	Хлеб ржаной	40	2,21		0,42	0,42	18,87	8,6	9,55	44,08	1,33		0,01	0,01	0,001	91
	<b>Итого</b>		27,02	9,11	16,192	5,419	143,8	146,33	130,34	414,68	6,844	8,73	25,108	0,22	13,673	878
	<b>Обед</b>															
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,312		3,249	3,249	6,466	24,97	15,09	28,31	0,466		8,39	0,022	17,098	60
101	Суп картофельный с крупой гречневой	250	1,97		2,71	2,72	12,11	26,7	22,77	55,97	0,875		1,225	0,09	8,25	85
289	Рагу из птицы	225	15,43	12,6	18,49	5,45	19,55	46,7	48,97	134,6	2,366	17,75	2,495	0,09	14,53	270
342	Компот из с/м вишни	200	0,32		0,08	0,08	28,2	22,16	11,858	12	0,272		0,12	0,012	2,7	116
338	Яблоко	100	0,4		0,4	0,4	9,8	16	9	11	2,2		0,2	0,03	10	47
ПР	Хлеб пшеничный	85	6,678		0,84	0,84	40,85	23,43	22,42	105,39	3,22		0,848	0,116		170
ПР	Хлеб ржаной	55	3,058		0,58	0,58	26,048	11,88	13,189	60,84	1,837		0,02	0,02	0,0022	125
	<b>Итого</b>		29,168	12,6	26,349	13,319	143,024	171,84	143,297	408,11	11,236	17,75	13,298	0,38	52,5802	873
	<b>Всего</b>		56,188	21,71	42,541	18,738	286,824	318,17	273,637	822,79	18,08	26,48	38,406	0,6	66,253	1751
	<b>2 неделя</b>															
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
	<b>Завтрак</b>															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	210	6,03	2,37	3,46	0,31	42,22	131,67	20,3	115,19	0,48	18	0,42	0,08	1,17	225
382	Какао с молоком	200	4,078	3,544	3,544	0,388	17,578	152,22	21,34	124,56	0,478	24,4		0,056	1,588	119
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	0,08	7,49	0,24	14,89	8,4	4,2	22,5	0,35	40	0,44	0,034		136
	<b>Итого</b>		12,468	5,994	14,494	0,938	74,688	292,29	45,84	262,25	1,308	82,4	0,86	0,17	2,758	480
	<b>Обед</b>															
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,85		6,04	6,07	18,06	5,186	30,23	59,31	1,66		3,27	0,039	5,53	134
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68		2,837	2,837	17,455	29,2	27,27	67,57	1,125		1,425	0,11	8,25	118
259	Жаркое по-домашнему	225	20,736	17,86	23,15	7,296	21,22	39,04	54,37	263,36	4,94		3,968	0,15	8,65	378
389	Сок фруктовый	200	1				20,2	14	8	14	2,8		0,2	0,022	4	85
ПР	Хлеб пшеничный	85	6,678		0,84	0,84	40,85	23,43	22,42	105,39	3,22		0,848	0,116		170
ПР	Хлеб ржаной	55	3,058		0,58	0,58	26,048	11,88	13,189	60,84	1,837		0,02	0,02	0,0022	125
	<b>Итого</b>		36,002	17,86	33,447	17,623	143,833	122,736	155,479	570,47	15,582	0	9,731	0,457	26,4322	1010
	<b>Всего</b>		48,47	23,854	47,941	18,561	218,521	415,026	201,319	832,72	16,89	82,4	10,591	0,627	29,19	1490
	<b>ВТОРНИК</b>															
	<b>Завтрак</b>															
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	36,42	34,3	30,84	0,28	44,32	357,44	53,64	465,04	1,68	182	1,16	0,138	0,72	600
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58		0,2	0,2	9,66	5,54	5,3	24,92	0,764		0,2	0,026		40
376	Чай с сахаром	200	0,07		0,02	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28				0,03	60
	<b>Итого</b>		38,07	34,3	31,06	0,5	68,98	374,08	60,34	492,76	2,724	182	1,36	0,164	0,75	700
	<b>Обед</b>															
71	Помидоры свежие	50	0,55		0,1	0,1	0,95	7	10	13	0,45		0,35	0,03	8,75	11
96	Рассольник ленинградский	250	2,01		5,09	5,095	11,98	29,15	24,175	56,725	0,925		2,35	0,09	10,05	107
315/333	Ленивые голубцы с соусом	210/30	8,98	8,98	22,95	0,48	30,156	90,63	65,65	266,87	2,465	44,107	0,88	0,12	30,13	328
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662		0,09	0,09	32,014	32,48	17,46	23,44	0,698		0,508	0,016	0,726	133

338	Яблоко	100	0,4		0,4	0,4	9,8	16	9	11	2,2		0,2	0,03	10	47
ПР	Хлеб пшеничный	85	6,678		0,84	0,84	40,85	23,43	22,42	105,39	3,22		0,848	0,116		170
ПР	Хлеб ржаной	55	3,058		0,58	0,58	26,048	11,88	13,189	60,84	1,837		0,02	0,02	0,0022	125
	<b>Итого</b>		22,338	8,98	30,05	7,585	151,798	210,57	161,894	537,265	11,795	44,107	5,156	0,422	59,6582	921
	<b>Всего</b>		<b>60,408</b>	<b>43,28</b>	<b>61,11</b>	<b>8,085</b>	<b>220,778</b>	<b>584,65</b>	<b>222,234</b>	<b>1030,025</b>	<b>14,519</b>	<b>226,107</b>	<b>6,516</b>	<b>0,586</b>	<b>60,408</b>	<b>1621</b>
	<b>СРЕДА</b>															
	<b>Завтрак</b>															
74	Икра овощная	100	2,187		2,78	2,78	12,277	54,8	20,5	51,17	0,729		13,9	0,038	7,02	83
303	Каша вязкая ячневая	180	4,8	0,05	5,09	0,52	29,5	18,79	25,4	121,26	2,04		0,8	0,096		182
243	Сосиска отварная с маслом	50/5	5,55	5,55	15,55		0,25	18,5	10	81	0,9	20	0,25	0,09		164
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,9	2,68	0,1	15,95	125,78	14	90	0,134	20		0,044	1,3	101
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,44		0,72		26,98	12,03	13,26	62,31	1,91		0,5	0,067		100
ПР	Хлеб ржаной	40	2,21		0,42	0,42	18,87	8,6	9,55	44,08	1,33		0,01	0,01	0,001	91
	<b>Итого</b>		22,353	8,5	27,24	3,82	103,827	238,5	92,71	449,82	7,043	40	15,46	0,345	8,321	721
	<b>Обед</b>															
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,671	3,438	9,387	5,014	7,19	161,7	22,985	109,6	1,286	38,5	2,33	0,022	5,779	132
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8		4,92	4,92	10,933	49,225	26,125	54,6	1,225		2,4	0,05	10,67	104
262 2013г	Биточки, запеченные из рыбы с творогом	100/5	11,64	7,76	16,41	3,4	20,39	297,2	36,08	211,68	1,77	58,3	3,24	0,228	0,14	227
312	Пюре картофельное	180	3,677	0,78	5,76	0,603	24,53	44,36	33,297	103,9	1,211		0,218	0,167	21,79	165
389	Сок фруктовый	200	1				20,2	14	8	14	2,8		0,2	0,022	4	85
338	Яблоко	100	0,4		0,4	0,4	9,8	16	9	11	2,2		0,2	0,03	10	47
ПР	Хлеб пшеничный	85	6,678		0,84	0,84	40,85	23,43	22,42	105,39	3,22		0,848	0,116		170
ПР	Хлеб ржаной	55	3,058		0,58	0,58	26,048	11,88	13,189	60,84	1,837		0,02	0,02	0,0022	125
	<b>Итого</b>		32,924	11,978	38,297	15,757	159,941	617,795	171,096	671,01	15,549	96,8	9,456	0,655	52,3812	1055
	<b>Всего</b>		<b>55,277</b>	<b>20,478</b>	<b>65,537</b>	<b>19,577</b>	<b>263,768</b>	<b>856,295</b>	<b>263,806</b>	<b>1120,83</b>	<b>22,592</b>	<b>136,8</b>	<b>24,916</b>	<b>1</b>	<b>60,702</b>	<b>1776</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>															
	<b>Завтрак</b>															
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом и сахаром	220	9,04	2,95	13,44	3,02	50,14	158,95	72,05	264,86	2,12	54,8	0,73	0,21	0,96	358
209	Яйцо вареное	40	5,08	5,08	4,6		0,28	22	4,8	76,8	1	100	0,24	0,03		63
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	0,08	7,49	0,24	14,89	8,4	4,2	22,5	0,35	40	0,44	0,034		136
382	Какао с молоком	200	4,078	3,544	3,544	0,388	17,578	152,22	21,34	124,56	0,478	24,4		0,056	1,588	119
	<b>Итого</b>		20,558	11,654	29,074	3,648	82,888	341,57	102,39	488,72	3,948	219,2	1,41	0,33	2,548	676
	<b>Обед</b>															
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,312		3,249	3,249	6,466	24,97	15,09	28,31	0,466		8,39	0,022	17,098	60
106/107	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	10,575	8,25	4,545	2,799	16,1	86,91	59,35	185,44	1,68	25,05	1,685	0,17	11,9	161
289	Рагу из птицы	225	15,43	12,6	18,49	5,45	19,55	46,7	48,97	134,6	2,366	17,75	2,495	0,09	14,53	270
342	Компот из яблок	200	0,16		0,16	0,16	27,88	14,18	5,14	4,4	0,952		0,08	0,012	0,9	114
ПР	Хлеб пшеничный	85	6,678		0,84	0,84	40,85	23,43	22,42	105,39	3,22		0,848	0,116		170
ПР	Хлеб ржаной	55	3,058		0,58	0,58	26,048	11,88	13,189	60,84	1,837		0,02	0,02	0,0022	125
	<b>Итого</b>		37,213	20,85	27,864	13,078	136,894	208,07	164,159	518,98	10,521	42,8	13,518	0,43	44,4302	900
	<b>Всего</b>		<b>57,771</b>	<b>32,504</b>	<b>56,938</b>	<b>16,726</b>	<b>219,782</b>	<b>549,64</b>	<b>266,549</b>	<b>1007,7</b>	<b>14,469</b>	<b>262</b>	<b>14,928</b>	<b>0,76</b>	<b>46,978</b>	<b>1576</b>

	<b>ПЯТНИЦА</b>															
	<b>Завтрак</b>															
70	Огурцы соленые	30	0,24		0,03	0,03	0,51	6,9	4,2	7,2	0,18		0,03	0,006	1,05	3
278/331	Тефтеля из говядины(1 вариант) с соусом	100/30	13,16	7,18	16,23	0,34	13,68	32,14	19,98	88,37	0,98	36,48	0,57	0,05	0,78	167
303	Каша вязкая гречневая	180	5,495	0,05	6	1,43	24,62	10,13	86,42	130,63	2,907		0,412	0,139		175
376	Чай с сахаром	200	0,07		0,02	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28				0,03	60
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,44		0,72		26,98	12,03	13,26	62,31	1,91		0,5	0,067		100
ПР	Хлеб ржаной	40	2,21		0,42	0,42	18,87	8,6	9,55	44,08	1,33		0,01	0,01	0,001	91
	<b>Итого</b>		25,615	7,23	23,42	2,24	99,66	80,9	134,81	335,39	7,587	36,48	1,522	0,272	1,861	596
	<b>Обед</b>															
23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	1,101		6,111	6,111	4,567	17,73	17,455	31,84	0,832		0,543	0,048	18,05	78
87	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,765		4,95	4,95	7,9	49,25	22,12	49	0,825		2,35	0,05	15,78	90
244	Плов из отварной говядины	225	20,39	17,169	19,102	4,785	32,5	28,91	42,65	207,5	2,866		3,866	0,053	0,34	395
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662		0,09	0,09	32,014	32,48	17,46	23,44	0,698		0,508	0,016	0,726	133
ПР	Хлеб пшеничный	85	6,678		0,84	0,84	40,85	23,43	22,42	105,39	3,22		0,848	0,116		170
ПР	Хлеб ржаной	55	3,058		0,58	0,58	26,048	11,88	13,189	60,84	1,837		0,02	0,02	0,0022	125
	<b>Итого</b>		33,654	17,169	31,673	17,356	143,879	163,68	135,294	478,01	10,278	0	8,135	0,303	34,8982	991
	<b>Всего</b>		59,269	24,399	55,093	19,596	243,539	244,58	270,104	813,4	17,865	36,48	9,657	0,575	36,759	1587
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		583,425	296,17	556,202	175,18	2402,287	5308,004	2442,202	9770,008	178,253	9692,06	161,32	7,315	593,336	16515
	<b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ</b>		58,343	29,617	55,6202	17,518	240,229	530,8004	244,22	977,0008	17,825	969,206	16,132	0,732	59,334	1651,5
	<b>Норма 60% от суточной нормы</b>		54		55,2		229,8	720	180	1080	10,2	0,54	7,2	0,84	42	1627,8

основание: сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели принт 2011г

Руководители разработки сборника: Могильный М.П., Тутельян В.А.

основание: сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Москва ДеЛи плюс 2013г

Руководители разработки сборника: Могильный М.П., Тутельян В.А.