

Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Новосибирской области, обслуживаемых
 МАУ "Комбинат питания"

Сезон: Осень - зима Учебный год 2023-2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 неделя								
1 день								
Завтрак	Сыр порционный	20	5,360	5,320	0,000	69,320	№101,2013	
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	210	7,838	11,775	37,328	286,644	№267,2013	
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,263	0,058	10,259	42,610	ТТК	
	Хлеб пшеничный	23	1,748	0,207	11,431	54,579	№108, сб. 2013г	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,175	0,175	12,450	56,075	№109,2013	
	Яблоко свежее	200	0,800	0,800	19,600	88,800	№112,2013	
Всего		685	17,184	18,335	91,068	598,028		
Итого		685	17,184	18,335	91,068	598,028		
Обед	Салат Витаминка / свежая капуста, яблоки, масло растительное/	60	0,857	3,033	6,338	56,075	№1,2000	
	Рассольник Ленинградский со сметаной	210	2,116	5,126	15,982	118,524	№132,2004	
	Тефтели мясные в соусе томатном	110	9,212	11,344	11,385	184,485	ТТК	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,868	9,352	49,040	323,804	№237,2013	
	Напиток витаминизированный Черномородиновый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК	
	Хлеб пшеничный	22	1,672	0,198	10,934	52,206	№108, сб. 2013г	
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,128	0,168	11,952	53,832	№109, сб. 2013г	
	Мандарины свежие	120	0,960	0,240	9,000	42,000	№112,2013	
	Всего	926	26,812	29,461	131,111	896,846		
	Полдник		100	12,809	6,534	43,258	283,075	№695,1994
	Нектар в ассортименте	200	0,736	0,552	20,239	88,868	№518,2013	
Яблоко свежее	200	0,800	0,800	19,600	88,800	№112,2013		
Всего	500	14,344	7,886	83,097	460,744			
Итого		1 426	41,157	37,348	214,208	1 357,589		
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	205	20,932	31,736	3,804	384,569	№340,2004	
	Какао с молоком	200	4,130	3,805	14,998	110,762	ТТК	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	19,880	94,920	№108, сб. 2013г	
	Хлеб ржано-пшеничный	37	1,739	0,259	18,426	82,991	№109, сб. 2013г	
	Мандарины свежие	70	0,560	0,140	5,250	24,500		
	Всего	552	30,402	36,300	62,359	697,742		
	Итого		30,402	36,300	62,359	697,742		
	Обед		60	0,960	3,780	4,440	55,620	№115,2013
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2,233	5,064	15,079	114,825	№110,2004	
	Жаркое по-Домашнему из Филе птицы	260	17,719	9,921	32,793	291,336	№369,2013	
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,160	0,160	13,900	57,680	ТТК		
Хлеб пшеничный	27	2,052	0,243	13,419	64,071	№108,2013		
Хлеб ржано-пшеничный	27	1,269	0,189	13,446	60,561	№109, сб. 2013г		
Всего	834	24,393	19,357	93,077	644,092			
Полдник		100	14,610	15,424	40,630	359,772	№850,1997	
Молоко кипяченое	200	5,600	6,400	9,400	117,600	№515,2013		
Мандарины свежие	150	1,200	0,300	11,250	52,500	№112,2013		

Обед	Салат Овощной букет/картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло/	60	0,804	9,047	6,442	110,406	№35,2000	
	Суп Крестьянский с крупой	250	1,915	5,215	11,510	100,636	№134, 2004	
	Запеканка из печени с рисом с маслом	105	15,718	21,174	15,718	316,304	№482, 2004	
	Макаронные изделия отварные	200	7,772	7,155	49,467	293,351	№332, 2004	
	Компот из мандаринов	200	0,440	0,110	14,105	59,170	№636, 2004	
	Хлеб пшеничный	24	1,824	0,216	11,928	56,952	№ 108, сб. 2013г	
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,316	0,196	13,944	62,804	№ 109, сб. 2013г	
	Всего	867	29,788	43,113	123,114	999,623		
	Полдник	Шаньга Сибирская	100	7,638	10,884	46,478	314,417	ТТК
		Варенец	200	5,800	5,000	8,200	101,000	№516,2013
		Яблоко свежее	250	1,000	1,000	24,500	111,000	№112,2013
	Всего	Итого	550	14,438	16,884	79,178	526,417	
	6 день		1 417	44,226	59,997	202,292	1 526,039	
	Завтрак	Каша Дружба	210	5,912	11,256	29,489	242,911	№260,2013
		Кофейный напиток на молоке	200	2,059	1,987	17,981	98,041	ТТК
		Хлеб пшеничный	27	2,052	0,243	13,419	64,071	№108,2013
		Хлеб ржано-пшеничный	28	1,316	0,196	13,944	62,804	№ 109, сб. 2013г
		Мандарины свежие	130	1,040	0,260	9,750	45,500	№112,2013
	Всего	Итого	595	12,379	13,942	84,583	513,327	
	Обед	Маринад морковный	595	12,379	13,942	84,583	513,327	
		Суп картофельный с макаронными изделиями	100	1,345	10,115	9,330	133,731	№612, 2004
	Кнели куриные с рисом в соусе томатном	200	2,320	4,152	18,772	121,738	№140, 2004	
	Бобовые отварные /горох/	100	18,396	4,974	7,999	150,345	ТТК	
	Напиток витаминизированный Яблочно-облепиховый	150	14,814	6,334	35,728	259,171	№514,2004	
	Хлеб пшеничный	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК	
	Хлеб ржано-пшеничный	31	2,356	0,279	15,407	73,563	№ 108, сб. 2013г	
	Яблоко свежее	32	1,504	0,224	15,936	71,776	№ 109, сб. 2013г	
Всего	Итого	200	0,800	0,800	19,600	88,800	№112,2013	
Полдник	Булгур с сыром и маслом	1 013	41,535	26,877	139,252	965,043	№2, 2004	
	Нектар в ассортименте	65	8,440	9,305	19,945	197,285	№518,2013	
	Мандарины свежие	200	0,736	0,552	20,239	88,868	№112,2013	
Всего	Итого	90	0,720	0,180	6,720	31,500	№112,2013	
2 неделя		355	9,896	10,037	46,934	317,653		
1 день		1 368	51,431	36,914	186,186	1 282,696		
Завтрак	Сыр порционный	20	5,360	5,320	0,000	69,320	№101,2013	
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	210	7,315	12,613	29,558	261,009	№266,2013	
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	10,049	41,455	ТТК	
	Хлеб пшеничный	26	1,976	0,234	12,922	61,698	№ 108, сб. 2013г	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,175	0,175	12,450	56,075	№109,2013	
	Мандарины свежие	120	0,960	0,240	9,000	42,000	№112,2013	
Всего	Итого	601	16,986	18,633	73,979	531,557		
Обед	Салат Золотая осень /капуста, морковь, яблоко, кукуруза, масло/	60	0,777	6,087	7,047	86,078	№13, 2000	
	Суп картофельный с бобовыми /горох/	250	5,549	4,512	22,245	151,779	№139, 2004	
	Фрикадельки из филе курицы в соусе красном	90	13,877	2,022	11,104	118,122	ТТК	
	Пюре картофельное	180	4,029	5,635	31,714	193,685	№520, 2004	
	Напиток витаминизированный Вишневый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК	
	Хлеб пшеничный	22	1,672	0,198	10,934	52,206	№ 108, сб. 2013г	
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,128	0,168	11,952	53,832	№ 109, сб. 2013г	

	Яблоко свежее	200	0,800	0,800	19,600	88,800	№112,2013
Всего		1 026	27,831	19,421	131,076	810,422	
Полдник	Ватрушка с творогом	100	12,809	6,534	43,258	283,075	№695, 1994
	Нектар в ассортименте	200	0,736	0,552	20,239	88,868	№918,2013
	Мандарины свежие	110	0,880	0,220	8,250	38,500	№112,2013
Всего		410	14,424	7,306	71,747	410,444	
Итого		1 436	42,255	26,728	202,823	1 220,865	
2 День							
Завтрак	Творожная запеканка с морковью и яблоком, с повидлом	150	16,498	6,086	42,202	289,575	№30, 2012 (2 часть, с112)
	Чай с сахаром и молоком	200	1,779	1,654	12,354	71,416	№630, 1994
	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,225	12,425	59,325	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,175	0,175	12,450	56,075	№109,2013
	Яблоко свежее	180	0,720	0,720	17,640	79,920	№112,2013
Всего		580	22,072	8,860	97,072	556,311	
Итого		580	22,072	8,860	97,072	556,311	
Обед	Салат Овощной с зеленым горошком /картофель, морковь, зеленый горошек, яйцо, масло растительное/	60	1,855	4,211	7,744	76,292	№69, сб.Пермь 2013
	Рассольник Ленинградский со сметаной	265	2,720	6,657	20,051	150,996	№132,2004
	Плов из филе птицы	260	25,208	19,332	55,706	497,640	№492,2004
	Напиток мандариновый	200	0,176	0,044	11,630	47,620	№699, 2004
	Хлеб пшеничный	33	2,508	0,297	16,401	78,309	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,175	0,175	12,450	56,075	№109,2013
Всего		843	33,642	30,715	123,982	906,932	
Полдник	Сдоба с маком, помадкой	110	8,249	9,828	61,355	366,867	
	Молоко кипяченое	200	5,600	6,400	9,400	117,600	№515,2013
	Яблоко свежее	260	1,040	1,040	25,480	115,440	№112,2013
Всего		570	14,889	17,268	96,235	599,907	
Итого		1 413	48,531	47,983	220,217	1 506,840	
3 День							
Завтрак	Бутерброд с маслом	30	1,600	7,430	10,070	113,550	
	Каша ячневая вязкая с маслом	205	7,774	7,402	39,439	255,475	№255, 2013
	Кофейный напиток на молоке	200	2,059	1,987	17,981	98,041	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,316	0,196	13,944	62,804	№ 109, сб. 2013г
	Мандарины свежие	100	0,800	0,200	7,500	35,000	№112,2013
Всего		563	13,550	17,215	88,935	564,870	
Итого		563	13,550	17,215	88,935	564,870	
Обед	Маринад морковный	60	0,827	6,075	5,714	80,837	№612, 2004
	Суп из овощей со сметаной	260	2,415	6,107	14,248	121,615	№135,2004
	Котлеты Тотошка запеченные в соусе сметанном с Макароны изделия открытые	90	14,776	5,553	11,491	155,040	ТТК
	Напиток витаминизированный Черносмородиновый	180	6,995	6,440	44,520	264,016	№332, 2004
	Хлеб пшеничный	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,672	0,198	10,934	52,206	№ 108, сб. 2013г
	Яблоко свежее	24	1,128	0,168	11,952	53,832	№ 109, сб. 2013г
Всего		210	0,840	0,840	20,580	93,240	№112,2013
Полдник	Сдоба с повидлом	1 046	28,652	25,380	135,919	886,706	
	Кисель из мандаринов	100	8,411	12,302	65,368	405,839	ТТК, ЦПЛ
	Мандарины свежие	200	0,408	0,100	20,098	82,924	ТТК
	Яблоко свежее	150	1,200	0,300	11,250	52,500	№112,2013
Всего		450	10,019	12,702	96,716	541,263	
Итого		1 496	38,671	38,083	232,635	1 427,969	
4 День							
Завтрак	Омлет с сыром и маслом	205	26,765	33,593	3,609	423,831	№309,2013
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,263	0,058	10,259	42,610	ТТК

	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,940	47,460	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,940	0,140	9,960	44,860	№109,2013
	Яблоко свежее	140	0,560	0,560	13,720	62,160	№112,2013
Всего		592	30,048	34,531	47,488	620,921	
Итого		592	30,048	34,531	47,488	620,921	
Обед	Салат Веснушка / капуста свежая, кукуруза консервированная, масло/	60	1,019	3,033	6,464	57,227	№6,2000
	Свекольник со сметаной	255	2,588	5,388	20,471	140,725	№131, Пермь
	Котлета из минтая с маслом	95	10,293	12,113	14,899	209,781	№54,2000
	Пюре картофельное	150	3,357	4,696	26,428	161,404	№520,2004
	Напиток лимонный	200	0,144	0,016	10,460	42,560	ТТК
	Хлеб пшеничный	31	2,356	0,279	15,407	73,563	№108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	33	1,551	0,231	16,434	74,019	№109, сб. 2013г
Всего		824	21,308	25,755	110,563	759,278	
Полдник	Булочка Домашняя	100	9,062	10,442	59,868	369,698	№769,2004
	Варенец	200	5,800	5,000	8,200	101,000	№516,2013
	Яблоко свежее	240	0,960	0,960	23,520	106,560	№112,2013
	Мандарины свежие	80	0,640	0,160	6,000	28,000	№112,2013
Всего		620	16,462	16,562	97,588	605,258	
Итого		1 444	31,770	42,317	208,151	1 364,536	
5 день							
Завтрак	Сыр порционный	10	2,680	2,660	0,000	34,660	№101,2013
	Каша Дружба	205	5,872	7,631	29,424	209,866	№260,2013
	Какао с молоком	200	4,130	3,805	14,998	110,762	ТТК
	Хлеб пшеничный	27	2,052	0,243	13,419	64,071	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,222	0,182	12,948	58,318	№109, сб. 2013г
	Мандарины свежие	90	0,720	0,180	6,750	31,500	№112,2013
Всего		558	16,676	14,702	77,539	509,177	
Итого		558	16,676	14,702	77,539	509,177	
Обед	Икра кабачковая	120	1,920	7,560	8,880	111,240	№115,2013
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,955	5,206	23,789	153,832	№140,2004
	Биточки мясные в соусе	100	14,374	10,697	13,772	208,856	ТТК
	Каша пшеничная рассыпчатая	200	9,040	8,850	52,690	326,570	№243,2013
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,160	0,160	13,900	57,680	ТТК
	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,324	17,892	85,428	№108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	39	1,833	0,273	19,422	87,477	№109, сб. 2013г
Всего		945	33,018	33,070	150,345	1 031,083	
Полдник	Пирожки печеные с курагой	100	7,061	5,939	51,696	288,479	№687,1994
	Нектар в ассортименте	200	0,736	0,552	20,239	88,868	№518,2013
	Мандарины свежие	140	1,120	0,280	10,500	49,000	№112,2013
Всего		440	8,917	6,771	82,435	426,348	
Итого		1 385	41,935	39,841	232,781	1 457,431	
6 день							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	60	2,370	0,282	34,110	148,458	№2,2004
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,338	15,226	37,816	333,646	№333,2004
	Кофейный напиток на молоке	200	2,059	1,987	17,981	98,041	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	37	1,739	0,259	18,426	82,991	№109, сб. 2013г
	Мандарины свежие	140	1,120	0,280	10,500	49,000	№112,2013
Всего		637	18,626	18,033	118,833	712,136	
Итого		637	18,626	18,033	118,833	712,136	
Обед	Салат из моркови (морковь свежая, сахар песок, масло растительное)	100	1,144	10,078	9,066	131,542	№7,2013
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	2,251	6,080	11,298	108,917	№124,2004
	Печень по-строгановски	120	16,946	12,048	8,743	211,191	№431,2004

Рис отварной	200	5,112	7,245	53,397	299,241	№511, 2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,100	23,820	98,180	ТК
Хлеб пшеничный	35	2,660	0,315	17,395	83,055	№ 108, сб. 2013г
Хлеб ржано-пшеничный	33	1,551	0,231	16,434	74,019	№ 109, сб. 2013г
Всего	948	30,165	36,097	140,153	1 006,145	
Полдник						
Бутерброд с сыром и маслом	65	8,440	9,305	19,945	197,285	№2, 2004
Снежок	200	5,400	5,000	21,600	153,000	№516,2013
Мандарины свежие	140	1,120	0,280	10,500	49,000	№112,2013
Всего	405	14,960	14,585	52,045	399,285	
Итого	1 353	45,125	50,682	192,198	1 405,430	
Всего за две недели СМЕНА 1	7 346	231,110	228,537	1 059,702	7 220,080	
Среднее значение за период	612,167	19,259	19,045	88,309	601,673	
Всего за две недели СМЕНА 2	17 008	510,240	492,113	2 489,871	16 429,463	
Среднее значение за период	1 417,333	42,520	41,009	207,489	1 369,122	

7-11 лет (Первая смена)

**ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ
И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (Норма 60%)**

Показатели	Потребность в пищевых веществах (суточная)	Норма	Общее за 12 дней	Среднее за 12 дней	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Белки	77,0	46,2	583,9	48,6	63,1
Жиры	79,0	47,4	569,2	47,4	60,0
Углеводы	335,0	201,0	2576,2	214,7	64,1
ВитаминС	60,0	36,0	1265,8	105,5	175,8
ВитаминВ1	1,2	0,7	11,0	0,9	75,0
ВитаминВ2	1,4	0,8	32,8	2,7	192,9
Витамина	700,0	420,0	890,8	74,2	10,6
ВитаминD	10,0	6,0	15,3	1,3	12,7
Са	1100,0	660,0	1810,4	150,8	13,7
Р	1100,0	660,0	9758,9	8,1	0,7
Mg	250,0	150,0	2835,9	236,3	94,5
Fe	12,0	7,2	171,8	14,3	119,2
К	1100,0	660,0	30217,7	2518,0	228,9
Фтор	3,0	1,8	1301,8	108,5	3616,0
Калорийность	2350,0	1410,0	17764,3	1480,4	63,0
Иод	100,0	60,0	47,9	4,0	4,0
Селен	30,0	18,0	346,0	28,8	96,0

7-11 лет (Вторая смена)

**ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ
И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (Норма 50%)**

Показатели	Потребность в пищевых веществах (суточная)	Норма	Общее за 12 дней	Среднее за 12 дней	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Белки	77,0	38,5	510,2	42,5	55,2
Жиры	79,0	39,5	492,1	41,0	51,9
Углеводы	335,0	167,5	2489,9	207,5	61,9
ВитаминС	60,0	30,0	1948,5	162,4	270,6
ВитаминВ1	1,2	0,6	10,4	0,9	72,6
ВитаминВ2	1,4	0,7	25,6	2,1	152,4
Витамина	700,0	350,0	406,9	33,9	4,8
ВитаминD	10,0	5,0	14,1	1,2	11,8
Са	1100,0	550,0	5126,8	427,2	38,8
Р	1100,0	550,0	7891,2	657,6	59,8
Mg	250,0	125,0	2665,3	222,1	88,8
Fe	12,0	6,0	161,6	13,5	112,2
К	1100,0	550,0	29505,6	2458,8	223,5
Фтор	3,0	1,5	1183,7	98,6	3288,2
Калорийность	2350,0	1175,0	16429,5	1369,1	58,3
Иод	100,0	50,0	47,9	4,0	4,0
Селен	30,0	15,0	321,1	26,8	89,2