

СОГЛАСОВАНО
 ДИРЕКТОР МБОУ "СПОРТИВНЫЙ ЛИЦЕЙ №82"
 ЧЕРНОВА Е.И.

УТВЕРЖДАЮ
 ДИРЕКТОР ООО "МИТРА"
 МИРОНОВ К.В.



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА 14 ДНЕЙ
 СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак															
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	20	0,2	0	0,5	2,7	0	0,8	0	0	4,1	2,5	7,6	0,2	2/02-2023	2023
Коплета "Детская"	50	7,5	7,7	6,3	125	0,04	0	0	1,8	6	12	75	1	75	2008
КАША РИСОВАЯ ВЯЗСКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/6	5,71	8,0500	35,81	250,28	0,05	1,29	0,05	0,9	122,55	34,83	149,64	1,29	257	1994
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	628	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,55	0,47	22,71	69,72	0,06	0	0	0,6	6,28	9	22,82	0	1	2022
Итого за прием пищи:	506	17,16	16,3200	80,32	507,70	0,15	2,09	0,05	3,3	143,93	62,33	263,06	3,49		
Всего за день:		17,16	16,3200	80,32	507,70	0,15	2,09	0,05	3,3	143,93	62,33	263,06	3,49		

СОГЛАСОВАНО
 ДИРЕКТОР МБОУ "СПОРТИВНЫЙ ЛИЦЕЙ №82"
 ЧЕРНОВА Е.И.

УТВЕРЖДАЮ
 ДИРЕКТОР ООО "МИТРА"
 МИРОНОВ К.В.



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА 14 ДНЕЙ
 СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак															
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	20	0,2	0	0,5	2,7	0	0,8	0	0	4,1	2,5	7,6	0,2	2/02-2023	2023
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	50	7,5	7,7	6,3	132,00	0,04	0	0	1,8	6	12	75	1	416	1994
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200/7	8,3	8,6	40,4	271,9	0,2	0,5	0	1,4	116,6	48,8	175,6	1,5	257	1994
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	628	1994
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,4	0,1	9,7	56,1	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи:	507	17,6	16,5	71,9	522,70	0,34	1,3	0	3,9	137,1	73,0	292,3	4,9		
Всего за день:		17,6	16,5	71,9	522,70	0,34	1,3	0	3,9	137,1	73,0	292,3	4,9		

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР МБОУ "СПОРТИВНЫЙ ЛИЦЕЙ №82"
ЧЕРНОВА Е.И.



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА 14 ДНЕЙ
СЕЗОН:ОСЕНЬ-ЗИМА
ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ с маслом	200/6	8,7	9,4	30,2	240,5	0,3	0,7	0	2,8	147,9	87,4	204,7	2,6	121	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	628	1994
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,8	4,6	0	82,3	0	0,2	0,1	0,1	220	8,8	125	0,3	14	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,8	0,3	19,4	112,2	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	501	17,6	22,7	64,7	570,0	0,4	0,9	0,17	4,3	384,7	111,6	391,9	6,3		
Всего за день:		17,6	22,7	64,7	570,0	0,4	0,9	0,17	4,3	384,7	111,6	391,9	6,3		

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР МБОУ "СПОРТИВНЫЙ ЛИЦЕЙ №82"
ЧЕРНОВА Е.И.

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МИТРА"
МИРОНОВ К.В.



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА 14 ДНЕЙ
СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА
ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак															
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	80	0,6	0,1	1,9	10,9	0	3,2	0	0,1	16,6	10,1	30,2	0,7	2/02-2023	2023
ФРИКАДЕЛЬКА "ПЕТУШОК"	50	7,6	8,5	8,9	125,3	0	0,4	0	0,4	21,1	10,2	68,9	0,7	81	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,8	18,7	2,0	218,5	0,1	0,2	0,2	3,8	74,1	12,3	162,5	1,8	112	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/157	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1	629	1994
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,1	6,5	37,4	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	4,13	0,55	26,41	81,07	0,07	0	0	0,7	7,3	10,46	26,54	0	1	2022
Итого за прием пищи:	502	24,33	28,05	60,91	535,17	0,17	6,8	0,2	5,4	130,7	51,86	315,54	5,0		
Всего за день:		24,33	28,05	60,91	535,17	0,17	6,8	0,2	5,4	130,7	51,86	315,54	5,0		

СОГЛАСОВАНО
 ДИРЕКТОР МБОУ "СПОРТИВНЫЙ ЛИЦЕЙ №82"
 ЧЕРНОВА Е.И.

УТВЕРЖДАЮ
 ДИРЕКТОР ООО "МИТРА"
 МИРОНОВ К.В.



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА 14 ДНЕЙ
 СЕЗОН:ОСЕНЬ-ЗИМА
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/6	8,3	7,9	39,3	260,8	0,2	0,5	0	0,1	122,4	38,4	188,2	2,1	257	1994
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	628	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,55	0,47	22,71	69,72	0,06	0	0	0,6	6,28	9	22,82	0	1	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	1,6	0,2	11,3	65,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
Итого за прием пищи:	511	18,75	13,27	88,61	518,92	0,39	0,5	0,1	1,7	161,98	63,1	326,52	5,5		
Всего за день:		18,75	13,27	88,61	518,92	0,39	0,5	0,1	1,7	161,98	63,1	326,52	5,5		

СОГЛАСОВАНО
 ДИРЕКТОР МБОУ "СПОРТИВНЫЙ ЛИЦЕЙ №82"
 ЧЕРНОВА Е.И.



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА 14 ДНЕЙ
 СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	7,5	7,8	3,8	115	0,02	0	0,01	0,3	10	11	82	1	69	2008		
КАША "ДРУЖБА"	200/6	6,18	9,98	26,73	223,44	0,11	2	0,08	0,2	181,55	33,92	171,57	0	119	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1	629	1994		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,71	0,63	30,11	92,42	0,08	0	0	0,8	8,32	11,92	30,26	0	1	2022		
Итого за прием пищи:	503	18,69	18,51	75,84	492,86	0,21	5	0,09	1,3	207,87	61,84	293,83	2				
Всего за день:		18,69	18,51	75,84	492,86	0,21	5	0,09	1,3	207,87	61,84	293,83	2				

СОГЛАСОВАНО
 ДИРЕКТОР МБОУ "СПОРТИВНЫЙ ЛИЦЕЙ №82"
 ЧЕРНОВА Е.И.

УТВЕРЖДАЮ
 ДИРЕКТОР ООО "МИТРА"
 МИРОНОВ К.В.



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА 14 ДНЕЙ
 СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,4	5,9	0	105,3	0	0,2	0,1	0,1	0,1	281,6	11,2	160	0,3	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	1,2	0	0	1,9	0	15	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗАЯ	200/6	8	10,19	33,15	256,71	0,17	1,29	0,05	0,26	140,61	68,37	224,46	2,58	257	1994	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	628	1994	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	55	2,5	0,3	17,8	102,8	0,1	0	0	1,2	9,9	10,5	47,9	2,2		2008	
Итого за прием пищи:	501	18,2	24,79	66,05	599,61	0,27	1,49	0,25	1,76	438,31	94,07	442,26	6,08			
Всего за день:		18,2	24,79	66,05	599,61	0,27	1,49	0,25	1,76	438,31	94,07	442,26	6,08			

СОГЛАСОВАНО
 ДИРЕКТОР МБОУ "СПОРТИВНЫЙ ЛИЦЕЙ №82"
 ЧЕРНОВА Е.И.



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА 14 ДНЕЙ
 СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПЛОШКА МОСКОВСКАЯ	50	2,66	1	30,86	142,31	0,05	7,98	0,01	0,4	9,98	5,99	24,61	0	453	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100/20	17,82	9,11	16,21	222,44	0,05	0	0	0,54	154,1	24,12	214,4	0,8	106	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	628	1994
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	140	0,6	0,6	13,7	79,8	0	14	0	0,9	22,4	11,2	15,4	3,1		2008
Итого за прием пищи:	510	21,28	10,81	75,77	504,55	0,10	21,98	0,01	1,84	191,48	45,31	262,41	4,9		
Всего за день:		21,28	10,81	75,77	504,55	0,10	21,98	0,01	1,84	191,48	45,31	262,41	4,9		

СОГЛАСОВАНО
 ДИРЕКТОР МБОУ "СПОРТИВНЫЙ ЛИЦЕЙ №82"
 ЧЕРНОВА Е.И.

УТВЕРЖДАЮ
 ДИРЕКТОР ООО "МИТРА"
 МИРОНОВ К.В.



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА 14 ДНЕЙ
 СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	9,3	7,1	8,5	135	0,05	8	0,07	1,8	41	19	82	1	460	1994
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/6	8,3	7,9	39,3	260,8	0,2	0,5	0	0,1	122,4	38,4	188,2	2,1	257/1	1994
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	628	1994
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,1	0,2	14,6	84,1	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8		2008
Итого за прием пищи:	501	19,9	15,3	77,4	539,9	0,35	8,5	0,07	2,9	176,5	70,0	317,4	5,9		
Всего за день:		19,9	15,3	77,4	539,9	0,35	8,5	0,07	2,9	176,5	70,0	317,4	5,9		

СОГЛАСОВАНО
 ДИРЕКТОР МБОУ "СПОРТИВНЫЙ ЛИЦЕЙ №82"
 ЧЕРНОВА Е.И.



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА 14 ДНЕЙ
 СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,4	5,9	0	105,3	0	0,2	0,1	0,1	0,1	281,6	11,2	160	0,3	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	0,2	1,2	0	1,9	0	18	2012
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200/6	7,3	7,7	36,8	244,2	0,1	0,5	0	1,2	115,0	19,0	106,4	0,5	257	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1	629	1994	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,3	0,2	16,2	93,5	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
Итого за прием пищи:	503	17,4	22,2	68,3	579,8	0,2	3,7	0,2	2,6	414,8	44,7	321,8	3,8			
Всего за день:		17,4	22,2	68,3	579,8	0,2	3,7	0,2	2,6	414,8	44,7	321,8	3,8			