

СОГЛАСОВАНО
 ДИРЕКТОР МБОУ "СПОРТИВНЫЙ ЛИЦЕЙ №82"
 ЧЕРНОВА Е.И.
 01.03.2023

УТВЕРЖДАЮ
 ДИРЕКТОР ООО "МИТРА"
 МИРОНОВ К.В.
 01.03.2023



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА 14 ДНЕЙ
 СЕЗОН: ВЕСНА-ЛЕТО
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ рецептуры	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															
КОТЛЕТА "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	8,05	29,45	250,28	0,05	1,29	0,05	0,9	122,6	34,83	149,6	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
КЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	5,2	0,69	33,28	102,15	0,09	0	0	0,88	9,2	13,18	33,44	0	1	2022
Итого за прием пищи:	500	18,61	16,54	84,03	537,43	0,18	1,29	0,05	3,58	142,8	64,01	266,1	3,29		
Всего за день:		18,61	16,54	84,03	537,43	0,18	1,29	0,05	3,58	142,8	64,01	266,1	3,29		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак															
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	8,3	7,1	8,5	135	0,05	8	0,07	1,8	41	19	82	1	460	1994	
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	5,71	9,98	26,73	223,44	0,11	2	0,08	0,2	181,6	33,92	171,6	0	119	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1	629	1994	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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:	19,02	17,81	80,54	512,86	0,24	13	0,15	2,8	238,9	69,84	293,8	2			
Всего за день:	19,02	17,81	80,54	512,86	0,24	13	0,15	2,8	238,9	69,84	293,8	2			

3 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
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,15	7,45	0,15	112,5	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	2023	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	28	5,7	4,6	0	81,6	0	0,1	0,1	0,1	191,1	7,1	102,2	0,2	2023	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	6,67	29,7	210,2	0	0,5	0	0,9	114,9	17,2	97,9	0,4	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1	1994	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5,91	0,79	37,77	115,93	0,1	0	0	1	10,44	14,96	37,95	0	2022	
Итого за прием пищи:	500	17,96	19,61	82,82	582,23	0,1	3,6	0,17	2,1	325,4	44,26	250,1	1,6		
Всего за день:		17,96	19,61	82,82	582,23	0,1	3,6	0,17	2,1	325,4	44,26	250,1	1,6		

Завтрак

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	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,5	0,5	12,7	74,1	0	13	0	0,8	20,8	10,4	14,3	2,9	2008	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,6	4,1	26,6	141	0,06	0	0,01	0,8	8	5	29	0,4	2008	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ.МОЛОКОМ	100/20	15	12,7	23,5	244	0,06	0	0,1	0,6	132	23	190	1,1	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	1994	
Итого за прием пищи:	500	19,3	17,4	77,8	519,1	0,12	13	0,11	2,2	165,8	42,4	241,3	5,4		
Всего за день:		19,3	17,4	77,8	519,1	0,12	13	0,11	2,2	165,8	42,4	241,3	5,4		

Завтрак

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	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	5,1	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/6	8,26	9,26	29,99	267,03	0,14	1,29	0,05	1,03	135,5	42,57	210,3	2,58	184	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	50	5,91	0,79	37,77	115,93	0,07	0	0	0,7	7,3	10,46	26,54	0	1	2022
Итого за прием пищи:	500	19,57	15,25	83,26	507,96	0,1	7	0,1	0,9	51,3	28,46	127,5	4,8		
Всего за день:		19,57	15,25	83,26	507,96	0,1	7	0,1	0,9	51,3	28,46	127,5	4,8		

Завтрак

6 День

Приним 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
Котлета "Детская"	50	7,5	7,7	6,3	125	0,04	0	0	1,8	6	12	75	1	75	2008
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200/6	6,9	8,4	28,1	267	0,2	0,5	0	1,4	113,1	47,7	171,3	1,5	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	628	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	5,32	0,71	33,99	104,34	0,1	0	0	1	10,44	14,96	37,95	0	1	2022
Итого за прием пищи:	501	19,92	16,91	83,39	556,34	0,34	0,5	0	4,2	134,5	78,66	292,3	3,5		
Всего за день:		19,92	16,91	83,39	556,34	0,34	0,5	0	4,2	134,5	78,66	292,3	3,5		

Завтрак

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	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	7,93	9,08	20,73	178,26	0,05	0	0,13	0,58	176,9	13,33	127,9	0,54	453	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,7	5,8	21,7	168	0,08	1	0,02	0,3	149	19	124	1,5	112	2008
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:	530	17,38	15,45	80,14	475,98	0,19	1	0,15	1,48	337,2	45,33	282,7	3,04		
Всего за день:		17,38	15,45	80,14	475,98	0,19	1	0,15	1,48	337,2	45,33	282,7	3,04		

Завтрак

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
		0,1	8,3													
Завтрак																
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0	2012		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	28	5,7	4,6	0	81,6	0	0,1	0,1	0,1	224,4	8,4	120	0,2	2012		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200/6	8,6	5,9	34,1	265	0,3	0	0	6,4	30,2	173,1	257,6	6,1	1994		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	1994		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	56	5,32	0,71	33,99	104,34	0,1	0	0	1	10,44	14,96	37,95	0	2022		
Итого за прием пищи:	500	19,92	19,61	83,19	585,74	0,41	0,1	0,2	7,78	272	201,6	428,4	7,3			
Всего за день:		19,92	19,61	83,19	585,74	0,41	0,1	0,2	7,78	272	201,6	428,4	7,3			

9 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
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	100	3,6	3,1	26,6	141	0,1	0	0,2	19,3	12,1	67,5	0,7	466	2012	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0	1,2	7	0	5	0	11,5	7	20,9	0,5		2008	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105/5	10,7	16,25	2	217,6	0,1	0,2	3,8	72,6	12,1	161,2	1,8	112	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	8	5	10	1	629	1994	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	1	2022	
Итого за прием пищи:	502	18,7	19,75	69,3	542,4	0,3	8,2	5	121,8	51,1	297,4	4,9			
Всего за день:		18,7	19,75	69,3	542,4	0,3	8,2	5	121,8	51,1	297,4	4,9			

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	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	8,3	7,1	8,5	135	0,05	8	0,07	1,8	41	19	82	1	460	1994
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200/6	6,1	10,19	29,15	256,71	0,17	1,29	0,05	0,26	140,6	68,37	224,5	2,58	257	1994
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	19,41	18,02	82,96	546,13	0,3	12,29	0,12	2,86	197,9	104,3	346,7	4,58		
Всего за день:		19,41	18,02	82,96	546,13	0,3	12,29	0,12	2,86	197,9	104,3	346,7	4,58		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	189,8	176,4	807,4	2,3	60,0	1,3	34,7	1 993,6	742,0	2 901,3	41,4
Среднее значение за период	18,98	17,64	80,74	0,23	6,00	0,13	3,47	199,36	74,20	290,13	4,14
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,67	31,38	52,95								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Весенне-летнее меню дети 7-

10 лет

504