

Тверждаю:

ОО ГК «Фьюжен менеджмент»
генеральный директор Милов А.Н.
о доверенности Торубаров Д.В.

« _____ » 20 _____ г.



Согласовано:

Руководитель образовательного
учреждения _____

« _____ » 20 _____ г.



Примерное циклическое меню для организации горячего питания
обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях
МО «Город Калуга» 2023г. (льготное питание)
/возрастная группа 12 лет и старше/

Примерное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях

МО "Город Калуга" 2023год (льготный рацион) 12лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины		
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	В1	С	А				

1 неделя

Понедельник

Завтрак

302	Каша пшеничная молочная жидкая	205	8,60	10,20	47,30	317,50	129,4	43,01	171,3	1,07	0,1	0,5	48,2
1	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	70,88	1,2	0	0,05	0,02	0	0	50,5
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0
692	Кофейный напиток на молоке	200	1,90	1,60	17,40	92,80	61,4	6,65	52,75	0,3	0,019	0,38	10,45
	Фрукты по сезону	150	0,80	0,90	23,20	117,10	32,32	18,18	22,22	4,44	0,06	4,8	10,1
	Итого за 'Завтрак'		14,27	21,30	104,30	686,28	231,22	77,74	272,42	6,43	0,23	5,68	119,25

Обед

43	Салат из припущенной капусты с морковью	100	1,56	5,08	9,43	89,72	40,97	16,62	30,37	0,56	0,03	5	210,3
139	Суп картофельный с горохом	250	5,80	3,10	19,20	226,30	33,3	37,4	105,1	1,95	0,23	2,5	177,06
443	Плов из птицы	280	17,90	23,20	41,30	352,80	116,1	10,7	222	1,76	0,11	0,44	142,6
639	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,02	32,32	134,50	0,6	0	0	0,06	0	13	0
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3
	Итого за 'Обед'		31,40	32,56	128,57	942,56	272,87	89,62	458,57	5,53	0,48	20,94	532,96
	Итого за день		45,67	53,86	232,87	1628,84	504,09	167,36	730,99	11,96	0,71	26,62	652,21

1 неделя

Вторник

Завтрак

Ф	Биточки шо-сливски	100	13,10	15,60	8,90	238,00	152	22,2	37,4	2,7	38	0,02	0,08	С
516	Макаронь отварные с маслом сливочным	180	8,04	10,80	31,30	253,20	15,7	28,3	73	1,6	0,2	0	30,2	С
586	Чай с лимоном и сахаром	200	0,23	0,05	15,14	62,00	6,84	4,8	9	0,8	0,002	16	0,5	О
	Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,4	1,2	0,1	0	0	О
	Итого за 'Завтрак '		27,17	28,05	87,94	729,20	188,34	75,10	171,80	6,30	38,30	16,02	30,78	2

Обед

71	Винегрет овощной (солеными)	100	1,49	10,18	8,14	130,06	19,69	19,86	42,25	0,8	0,06	5	215,45	4
124	Пи из свежей капуста с карофелем	250	1,80	4,10	8,80	159,00	33,1	20,33	44,59	0,73	0,06	2,5	235,6	С
198	Гуляш из мякоти птицы с соусом	100	19,20	22,50	3,90	296,10	21,12	23,7	180,7	1,9	0,09	1,67	95,7	2
302	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	180	6,90	5,70	31,40	205,10	11	110	163,9	3,6	0,2	3,15	26,3	1
531	Компот из свежих яблок	180	0,27	0,27	36,62	150,04	11,81	6,14	7,5	1,59	0,02	4,5	3,41	0
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3	1
	Итого за 'Обед '		34,54	43,91	115,18	1079,54	178,62	204,93	540,04	9,82	0,54	16,82	579,46	11
	Итого за день		61,71	71,96	203,12	1808,74	366,96	280,03	711,84	16,12	38,84	32,84	610,24	15

1 неделя

Среды

Завтрак

366	Запеканка из творога со стученным молоком	200	36,04	26,40	28,70	488,00	245	37,09	331,01	1	0,1	5,6	129,3
	Фрукты по сезону	150	0,80	0,90	23,20	117,10	32,32	18,18	22,22	4,44	0,06	4,8	10,1
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	26,16	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'		36,86	27,30	78,06	710,28	286,03	55,27	369,31	5,47	0,16	10,40	139,40

Обед

	Огурец свежий*	100	1,67	5,19	12,40	103,20	43,9	23,1	38,4	1,16	0,04	5	531,2
132	Рассольник "Ленинградский"	250	2,50	4,29	17,40	202,30	17,12	25,8	71,6	0,9	0,1	2,5	228,2
388	Щицеель рыбный	100	9,90	9,30	9,80	163,30	34	9,4	38,2	0,4	0,08	1,7	10,4
520	Пюре картофельное с маслом сливочным	180	3,20	6,12	26,40	176,80	48,2	39,1	113,8	1,4	0,2	6,4	40,9
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,68	0,28	29,62	123,70	12,6	3,4	3,4	0,66	0,01	6,5	163,4
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3
	Итого за 'Обед'		22,83	26,34	121,94	908,54	237,72	125,70	366,50	5,72	0,54	22,10	977,10
	Итого за день		59,69	53,64	200,00	1618,82	523,75	180,97	735,81	11,19	0,70	32,50	1116,5

*-с 1 марта производится замена на:

	Огурец консервированный	100	1,66	5,20	12,30	103,00	43,9	23,1	38,4	1,16	0,04	5	531,2
--	-------------------------	-----	------	------	-------	--------	------	------	------	------	------	---	-------

1 неделя

Четверг

Завтрак

340	Омлет натуральный с маслом	200	15,90	18,80	3,00	320,00	111,9	19,4	256,2	2,9	0,1	0,5	332,4	1
	Йогурт	95	9,00	4,50	2,52	155,00	0,02	0,25	25	0,1	85	0	0,2	
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,40	5,4	4,4	8,24	0,86	0,007	0	0,5	
	Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,4	1,2	0,1	0	0	
	Итого за 'Завтрак'		30,90	24,95	53,16	712,40	131,12	43,85	341,84	5,06	85,21	0,50	333,10	2

Обед

78	Салат из припущенной моркови с маслом растительным	100	1,49	10,09	8,73	131,60	36,7	21,8	42,8	1,39	0,02	5	1,98	
133	Суп картофельный	250	2,55	2,82	19,90	195,60	17,1	31,24	76,8	1,17	0,15	2,5	226,5	
471	Тфтели из птицы с соусом	100	12,10	13,70	9,30	209,60	29,5	16,9	120,8	1,1	0,06	0,52	129,4	
511	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,50	5,30	46,60	252,20	5,04	31,5	94,44	0,6	0,05	0	30,3	
639	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,02	32,32	134,50	0,6	0	0	0,06	0	13	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75	15	75	0,6	0,06	0	3	
	Итого за 'Обед'		26,78	33,09	143,17	1062,74	170,84	126,34	435,94	5,52	0,39	21,02	391,18	3
	Итого за День		57,68	58,04	196,33	1775,14	301,96	170,19	777,78	10,58	85,60	21,52	724,28	1

1 неделя

Пятница
Завтрак

02	Каша рисовая молочная жидкая	255	9,60	11,00	51,00	328,80	32,6	59,1	177,9	1,9	0,3	0,34	0	0,8
	Горячий бутерброд с сыром	50	7,34	9,61	12,85	167,26	214,8	18,65	134,02	0,69	0,05	1,1	108,41	1,0
86	Чай с лимоном и сахаром	200	0,23	0,05	15,14	62,00	6,84	4,8	9	0,8	0,002	16	0,5	0,00
	Хлеб пшеничный	50	4,80	1,30	27,20	146,70	7	10,1	28,4	0,8	0,7	0	0	0,4
	Итого за 'Завтрак '		21,97	21,96	106,19	704,76	261,24	92,65	349,32	4,19	1,05	17,44	108,91	2,3

Обед

01	Икра кабачковая консервированная	100	3,10	0,20	6,50	70,90	20,05	21,05	62	0,7	0,1	4,2	50,1	0,2
10	Борщ с капустой и картофелем	250	2,04	4,07	13,70	199,80	33,95	25,7	51,8	1,2	0,06	4,5	257,7	0,8
Ф	Биточек домашний	100	17,30	20,90	8,90	299,10	152	22,2	37,4	2,7	38	0,02	0,08	0,8
16	Макароны отварные с маслом сливочным	180	8,04	10,80	31,30	253,20	15,7	28,3	73	1,6	0,2	0	30,2	0,5
05	Напиток цитрусовый	180	0,20	0,04	25,73	104,10	8,2	2,86	5,06	0,14	0,01	5,5	1,76	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
	Итого за 'Обед '		35,56	37,17	112,45	1066,34	311,80	125,01	330,36	7,54	38,48	14,22	342,84	5,0
	Итого за день		57,53	59,13	218,64	1771,10	573,04	217,66	679,68	11,73	39,53	31,66	451,75	7,3

Понедельник

2 недели

Завтрак

302	Каша геркулесовая молочная жидкая	255	8,80	98,70	62,70	321,10	121,2	44,7	175,3	1,02	0,1	0,34	46,6	0,8
3	Сыр порционный	15	3,91	3,99	0,53	53,62	151,15	7,52	81,22	0,14	0	1,1	60,16	0,05
	Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,4	1,2	0,1	0	0	0,78
692	Кофейный напиток на молоке	200	1,90	1,60	17,40	92,80	61,4	6,65	52,75	0,3	0,019	0,38	10,45	7,12
	Итого за 'Завтрак'		20,41	105,89	113,23	643,52	347,55	78,67	361,67	2,66	0,22	1,82	117,21	8,75

Обед

39	Салат "Витаминный"	100	1,50	3,12	7,80	79,60	26,8	13,9	23,07	0,69	0,03	5	318,77	1,45
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,40	2,90	16,90	211,30	12,4	19,3	51	0,78	0,09	5,88	180,3	0,54
498	Котлета из мяса птицы	100	5,10	9,30	21,10	192,20	25,1	12,1	101,4	0,93	0,05	0,17	36,5	1,28
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,10	5,90	32,50	215,60	12	11,4	163,9	3,6	0,2	3,15	26,3	1,09
685	Чай с сахаром	180	0,20	0,05	15,04	61,40	5,4	4,4	8,24	0,86	0,007	0	0,5	0
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	1,5	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
	Итого за 'Обед'		21,18	22,43	119,66	899,34	163,60	188,60	448,71	8,06	0,49	14,20	565,37	6,55
	Итого за день		41,59	128,32	232,89	1542,86	511,15	267,27	810,38	10,72	0,71	16,02	682,58	15,30

2 недели

Вторник

Завтрак

2	Пудинг из творога с повидлом	200	23,14	15,64	46,68	420,01	210,06	36,21	296,61	1,33	0,1	2,5	231,43	1,12
3	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	26,16	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	
	Фрукты по сезону	150	0,80	0,80	19,80	89,60	32,32	18,18	22,22	4,44	0,06	4,8	10,1	0,4
	Итого за 'Завтрак '		23,96	16,44	92,64	614,79	251,09	54,39	334,91	5,80	0,16	7,30	241,53	1,52

Обед

	Огурец свежий*	100	1,67	5,19	12,40	103,20	43,9	23,1	38,4	1,16	0,04	5	531,2	2,42
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,04	4,07	13,70	199,80	33,95	25,7	51,8	1,2	0,06	4,5	257,7	0,87
	Тефтели с соусом	100	8,40	15,40	11,30	218,00	9,1	9,7	28,8	0,4	0,05	0,5	103,7	3,1
	Макаронны отварные с маслом сливочным	180	8,04	10,80	31,30	253,20	15,7	28,3	73	1,6	0,2	0	30,2	0,9
	Компот из сухофруктов	180	1,29	0,02	32,32	134,50	0,6	0	0	0,06	0	13	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
	Итого за 'Обед '		26,32	36,64	127,34	1047,94	185,15	111,70	293,10	5,62	0,46	23,00	925,80	9,48
	Итого за день		50,28	53,08	219,98	1662,73	436,24	166,09	628,01	11,42	0,62	30,3	1167,3	11

*-с 1 марта производится замена на:

	Огурец консервированный	100	1,66	5,20	12,30	103,00	43,9	23,1	38,4	1,16	0,04	5	531,2	2,42
--	-------------------------	-----	------	------	-------	--------	------	------	------	------	------	---	-------	------

2 недели

Среда

Завтрак

302	Капша "Дружба" молочная жирная	255	8,80	98,70	62,70	321,10	121,2	44,7	175,3	1,02	0,1	0,34	46,6
	Йогурт отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	22	4,8	76,8	1	0,03	2,5	104
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,23	0,05	15,14	62,00	6,84	4,8	9	0,8	0,002	16	0,5
	Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,4	1,2	0,1	0	0
	Итого за 'Завтрак '		19,91	104,95	110,72	621,94	163,84	74,10	313,50	4,02	0,23	18,84	151,10

Обед

101	Икра кабачковая консервированная	100	3,10	0,20	6,50	70,90	20,05	21,05	62	0,7	0,1	4,2	50,1
139	Суп картофельный с горохом	250	5,80	3,10	19,20	226,30	33,3	37,4	105,1	1,95	0,23	2,5	177,06
ф	Рагу овощное с филе куриным	280	24,30	10,78	39,80	385,80	37	118,6	252,5	2,9	0,3	4,98	742,8
705	Напиток цитрусовый	180	0,20	0,04	25,73	104,10	8,2	2,86	5,06	0,14	0,01	5,5	1,76
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	1,5	7,5	0,6	0,06	0	3
	Итого за 'Обед '		38,28	15,28	117,55	926,34	180,45	204,81	525,76	6,89	0,75	17,18	974,72
	Итого за день		58,19	120,23	228,27	1548,28	344,29	278,91	839,26	10,91	0,98	36,02	1125,8

2 недели

Четверг
Завтрак

334	Макаронны, запеченные с сыром и маслом	225	13,00	11,40	50,10	357,00	163	31,3	144,6	1,45	0,13	0,04	87,2
629	Кофейный напиток на молоке	200	1,90	1,60	17,40	92,80	61,4	6,65	52,75	0,3	0,019	0,38	10,45
	Отруец свежий*	100	1,67	5,19	12,40	103,20	43,9	23,1	38,4	1,16	0,04	5	531,2
	Хлеб пшеничный	30	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,2	1,2	0,1	0	0
	Итого за 'Завтрак'		22,37	19,79	112,50	729,00	282,10	80,85	287,95	4,11	0,29	5,42	628,85

	Обед												
71	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,49	10,18	8,14	130,06	19,69	19,86	42,25	0,8	0,06	5	215,45
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,10	8,80	159,00	33,1	20,33	44,59	0,73	0,06	2,5	235,6
388	Котлеты рыбные	100	9,90	9,30	9,80	163,30	34	9,4	38,2	0,4	0,08	1,7	10,4
520	Пюре картофельное с маслом сливочным	180	3,20	6,12	26,40	176,80	48,2	39,1	113,8	1,4	0,2	6,4	40,9
631	Компот из свежих яблок	180	0,27	0,27	36,00	150,04	11,81	6,14	7,5	1,59	0,02	4,5	3,41
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	1,5	7,5	0,6	0,06	0	3
	Итого за 'Обед'		21,54	31,13	115,46	918,44	228,7	119,73	347,44	6,12	0,53	20,1	508,76
	Итого за день		43,91	50,92	227,96	1647,44	510,8	200,58	635,39	10,23	0,819	25,52	1137,6
	*-с 1 марта производится замена на:												
	Отруец консервированный	100	1,66	5,20	12,30	103,00	43,9	23,1	38,4	1,16	0,04	5	531,2

2 недели

Питание

Завтрак

Пицца школьная	100	11,80	14,47	32,29	346,90	170,3	21,83	170,4	1,28	0,14	1,5	86,9	1
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,40	5,4	4,4	8,24	0,86	0,007	0	0,5	
Фрукты по сезону	150	0,80	0,80	19,80	118,10	32,32	18,18	22,22	4,44	0,06	4,8	10,1	
Хлеб пшеничный	50	4,80	1,30	27,20	146,70	7	10,1	28,4	0,8	0,7	0	0	
Итого за 'Завтрак'		17,60	16,62	94,33	673,10	215,02	54,51	229,26	7,38	0,91	6,30	97,50	2

Обед

Салат из припущенной капусты с морковью	100	1,56	5,08	9,43	89,72	40,97	16,62	30,37	0,56	0,03	5	210,3	2
Рассольник "Ленинградский"	250	2,50	4,29	17,40	202,30	17,12	25,8	71,6	0,9	0,1	2,5	228,2	
Печень по-строгановски	100	14,10	11,25	7,90	189,60	18,9	17,3	246,1	5,2	0,23	8	6215	
Рис отварной с маслом сливочным	180	4,50	5,30	46,60	252,20	5,04	31,5	94,44	0,6	0,05	0	30,3	
Компот из сухофруктов	180	1,26	0,02	32,32	134,50	0,6	0	0	0,06	0	13	0	
Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75	15	75	0,6	0,06	0	3	
Итого за 'Обед'		28,80	27,10	139,97	1007,56	164,53	116,12	543,61	8,52	0,52	28,50	6686,8	
Итого за день		46,40	43,72	234,30	1680,66	379,55	170,63	772,87	15,90	1,43	34,80	6784,3	