

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. (за родительскую плату)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- двл, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е				
Понедельник																				
Завтрак																				
302	Каша геркулесовая молочная для лев	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	Сироп фруктовый	15	3,91	3,99	0,53	53,62	151,15	7,52	81,22	0,14	0	1,1	60,16	0,0						
	Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	176,00	33,8	19,8	5,4	1,2	0,1	0	0	0,7						
692	Кашейной напиток на молоке	200	1,90	1,69	17,40	92,80	61,4	6,65	32,75	0,3	0,019	0,38	10,45	7,1						
	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	8,7						

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	1,4
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	0,5
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	1,2
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,10	5,90	32,50	215,60	12	114	163,9	3,6	0,2	3,15	26,3	1,0
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	0,3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	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	6,5
	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	15,3

Вторник
Завтрак

362	Пудинг из творога с новиллом	200	23,14	15,64	46,68	420,01	210,06	36,21	296,61	1,33	0,1	2,5	231,43	1,1
648	Кисель шипучий-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	1,5

Обед

	Отурец свежий*	100	7,75	5,24	9,80	93,50	17,8	21,9	31	0,5	0,07	6	188	1,4
110	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
462	Тфтели 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
516	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
639	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	0,3
	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'		32,40	36,69	124,74	1038,24	159,05	110,50	285,70	4,96	0,49	24,00	582,60	8,5
	Итого за день		56,36	53,13	217,38	1653,03	410,14	164,89	620,61	10,76	0,65	31,3	824,13	10,0

*с 1 марта производится замена на:

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

1 неделя

Среда

Завтрак

302	Каша "Дружба" 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
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	22	4,8	76,8	1	0,03	2,5	104	0,2
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	0,00
	Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,4	1,2	0,1	0	0	0,7
	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	1,8

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	0,2
139	Суп картофельный с горохом	250	5,80	2,80	19,20	226,00	33,3	37,4	105,1	1,95	0,23	2,5	177,06	0,6
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	3,8
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	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"		38,28	14,98	117,55	926,04	180,45	204,81	525,76	6,89	0,75	17,18	974,72	6,8
	Итого за день		58,19	119,93	228,27	1547,98	344,29	278,91	839,26	10,91	0,98	36,02	1125,82	8,7

Четверг
Завтрак

334	Макароны, 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	1,6
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	7,12
	Огурец свежий*	100	9,00	4,50	1,50	86,00	0,02	0,25	25	0,1	85	0	0,2	0
	Хлеб пшеничный	30	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,2	1,2	0,1	0	0	0,76
	Итого за 'Завтрак'		29,70	19,10	101,60	711,80	238,22	58,00	274,55	3,05	85,25	0,42	97,85	9,48

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	4,56
124	Ши 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	0,8
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	3,9
520	Пюре картофельное с маслом сливочным	180	3,90	6,12	26,40	176,80	48,2	39,1	113,8	1,4	0,2	6,4	40,9	0,8
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	0,14
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,35
	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'		22,24	31,13	115,46	918,44	228,7	119,73	347,44	6,12	0,53	20,1	508,76	12,3
	Итого за день		51,94	50,23	217,06	1630,24	466,92	177,73	621,99	9,17	85,779	20,52	606,61	21,8

*-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
--	-------------------------	-----	------	------	-------	--------	------	------	------	------	------	---	-------	------

1 неделя

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	1,58
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	0
	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	0,4
	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'		17,60	16,62	94,33	673,10	215,02	54,51	229,26	7,38	0,91	6,30	97,50	2,38

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	2,32
132	Рассольник "Ленинградский"	250	2,32	4,29	16,98	215,80	17,12	25,8	71,6	0,9	0,1	2,5	228,2	0,85
431	Печень по-строгановски	100	14,10	11,25	7,90	189,60	18,9	17,3	246,1	5,2	0,23	8	6215	3,4
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	0,9
639	Компот из сухофруктов	180	1,26	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'		28,62	27,10	139,55	1021,06	164,53	116,12	543,61	8,52	0,52	28,50	6686,8	9,66
	Итого за день		46,22	43,72	233,88	1694,16	379,55	170,63	772,87	15,90	1,43	34,80	6784,3	12,04

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	всего	Са	Mg			P	Fe	В1	C	A	E						

2 недели

Понедельник

Завтрак

302	Каша пшеница 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	0,7
1	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	70,88	1,2	0	0,05	0,02	0	0	50,5	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,90	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,3
692	Копченый напиток из молока	200	1,90	1,60	17,40	92,80	61,4	6,65	52,75	0,3	0,019	0,38	10,45	7,1
	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	0,2
	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	8,7

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	2,3
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	0,6
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	0,1
639	Компот из сухофруктов	180	1,26	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	0,3
	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'		31,40	32,56	128,57	942,56	272,87	89,62	458,57	5,53	0,48	20,94	532,96	5,2
	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	14,0

Вторник

Завтрак

ф	Быточки по-селянски	100	13,10	15,60	8,90	238,00	152	22,2	37,4	2,7	38	0,02	0,08	0,8
516	Макарони 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
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	0,00
	Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,4	1,2	0,1	0	0	0,7
	Итого за 'Завтрак'		27,17	28,05	87,94	729,20	188,34	75,10	171,60	6,30	38,30	16,02	30,78	2,4

Обед

71	Варенье т. оносной (голенжан)	100	1,49	10,18	8,14	130,06	19,69	19,86	42,25	0,8	0,06	5	215,45	4,5
124	Широт свежей капусты с канофелем	250	1,80	4,10	8,80	159,00	33,1	20,33	44,59	0,73	0,06	2,5	235,6	0,8
498	Л. каша из манной пшеницы с соусом	100	19,29	22,50	3,90	296,10	21,12	23,7	180,7	1,9	0,09	1,67	95,7	2,2
302	Каша перловая расквашенная с маслом сливочным	180	6,90	5,70	31,40	205,10	11	110	163,9	3,6	0,2	3,15	26,3	1,0
631	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	0,1
	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	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
	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	11,1
	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	13,5

Среда

Завтрак

366	Запеканка из творога со ступицами молоком	200	36,04	26,40	28,70	488,00	245	37,09	331,01	1	0,1	5,6	129,3	1,5
	Фрукты по сезону	150	0,80	0,90	23,20	112,10	32,32	18,18	22,22	4,44	0,06	4,8	10,1	0,2
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	26,16	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0
	Итого за "Завтрак"		26,86	27,30	78,06	710,28	286,03	55,27	369,31	5,47	0,16	10,40	139,40	1,9

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	2,4
132	Раскормочный "Ленинградский"	250	2,50	4,29	17,40	202,30	17,12	25,8	71,6	0,9	0,1	2,5	228,2	0,8
388	Шницель рыбный	100	9,90	9,30	9,80	163,30	34	9,4	38,2	0,4	0,08	1,7	10,4	3,4
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	0,3
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	0,7
	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	7,5	1,5	7,5	0,6	0,06	0	3	1,3
	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	10,5
	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	12,3

* - 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	2,4
--	-------------------------	-----	------	------	-------	--------	------	------	------	------	------	---	-------	-----

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	1,3
	Потурт	95	9,00	4,50	2,52	155,00	0,02	0,25	25	0,1	85	0	0,2	0
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	0
	Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,4	1,2	0,1	0	0	0,7
	Итого за 'Завтрак'		30,70	24,95	53,16	772,40	131,12	43,85	341,84	5,06	85,21	0,50	333,10	2,1

Обед

78	Салат из припущенной моркови с уксусом растительным	100	1,49	10,09	8,73	131,60	36,7	21,8	42,8	1,39	0,02	5	1,98	4,1
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	0,5
471	Тефтели 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	0,7
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	0,5
639	Компот из сухофруктов	180	1,26	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	0,3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,1
	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	8,8
	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	11,1

Пятница

Завтрак

302	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
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,23	0,45	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	98,4	0,8	0,7	0	0	0,0
	Итого за 'Завтрак'		21,97	21,96	106,19	704,76	261,24	72,65	349,32	4,19	1,05	17,44	108,91	2,3

Обед

101	Мясн. кнбачковая консервированная	100	3,10	0,20	6,50	70,90	20,05	21,05	62	0,7	0,1	4,2	50,1	0,0
110	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	0,0
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	0,0
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	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	1,0
	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