

Утверждаю:

Директор

ГБОУ НСО «ОЦО»

Ю.А.Бондаренко



«28» августа 20 26

Циклическое пятнадцатидневное меню для организации питания обучающихся ГБОУ НСО «Областной центр образования»

Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

1 неделя 1-4 класс

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
226 - 2м	Каша молочная жидкая манная	200	6.3	6.5	29.8	202.8
266	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	3.6	16.3
61321	Хлеб Пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
141	Гренки с сыром	40	8.5	8.5	8.9	146
9126	Фрукт (расчет: яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	600	21.8	19.7	62.2	513
	Обед					
40	Салат витаминный 2 вариация	100	1.4	15.1	4.1	157.9
204	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.4	15.7	32.3	299.7
139	Суп картофельный с бобовыми	200	10.9	6.1	31.8	226.1
373(1a)	Рагу из птицы	100	19.2	7.8	3.6	161.7
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
61321	Хлеб Пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
6223 (0)	Хлеб ржаной украинский	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	800	42.5	45.1	113.9	1032.4
	Итого за день	1400	64.3	64.8	176.1	1545.4
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
1038	Помидоры свежие	60	0.7	0.1	2.3	12.8
255	Макаронь отварные	150	5.5	8.6	34	235.9
363	Птица отварная	100	16.3	18.5	0.4	233.2
421	Соус томатный с овощами	20	0.7	2.7	4.1	43.6
459	Чай с лимоном	215	0.4	0.1	2.9	13.9
6223 (0)	Хлеб ржаной украинский	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	565	24.9	30.2	51.6	578.5
	Обед					
101	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2.2	9.4	7.8	124.1
384	Рис отварной	160	3.8	5.1	38.5	215
355 (ТТК 2)	Гречаники с мясом	100	23.5	12.3	21	288.1
492	Компот из смеси сухофруктов	200	1.9	0.1	27.4	117.9
61321	Хлеб Пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
6223 (0)	Хлеб ржаной украинский	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	700	34.2	27.3	112.4	831.1
	Итого за день	1265	59.1	57.5	164	1409.6
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					

1	Бутерброд с маслом	35	1.9	12.9	11.7	170.4
279	Запеканка морковная с творогом	130	13.2	10.1	27	251.4
409.1	Соус сметанный сладкий	20	0.3	1.8	0.9	21.7
461	Какао с молоком	200	7	5.2	8.4	108.4
61354	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
9126	Фрукт (расчет: яблоко)	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	555	24.5	31.2	73	670.8
	Обед					
97	Рассольник "Ленинградский" с перловой крупой	200	2.8	8.7	19.3	167.1
151	Картофель отварной в молоке	180	4.7	4.9	30.7	185.5
369	Котлеты, биточки из птицы	80	20	6.6	19.8	218
420	Соус томатный	20	0.9	3.7	4.5	54.7
493	Напиток из шиповника	200	1	0.4	17.7	78.1
61321	Хлеб Пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
6223 (0)	Хлеб ржаной украинский	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	720	32.2	24.7	109.7	789.4
	Итого за день	1275	56.7	55.9	182.7	1460.2
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
9	Салат из квашенной капусты с луком	60	0.9	3.1	3.3	44.6
329	Плов из отварной говядины	230	24.3	20	32.8	408.2
458	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	2.9	13.7
9147	Фрукт (расчет: мандарин)	120	1	0.2	9	42
6223 (0)	Хлеб ржаной украинский	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	630	27.9	23.6	55.9	547.6
	Обед					
47	Винегрет овощной	100	1.5	9	7.6	116.8
107.01	Солянка сборная мясная	200	5.5	10.3	9.2	151.3
204	Каша гречневая рассыпчатая	160	7.9	16.7	34.4	319.6
297 (1)	Рыба , тушеная в молочном соусе	100	11.3	5.4	2.7	104.5
458.1	Чай с ягодой	200	0.5	0.1	3.8	18.7
61321	Хлеб Пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
6223	Хлеб новоукраинский ржаной	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	800	29.5	41.9	75.4	796.9
	Итого за день	1430	57.4	65.5	131.3	1344.5
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
268	Омлет натуральный с зелёным горошком	135	11.6	15.3	5.2	205.6
506	Напиток витаминизированный "Витوشка"	200	0	0	19.4	77.6
61321	Хлеб Пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Йогурт 2.0%	150	6.8	3	9.8	93
9126	Фрукт (расчет: яблоко)	120	0.5	0.5	11.8	53.3

	Итого за Завтрак	645	25	24.9	56	548.1
	Обед					
95	Свекольник	200	3	9.1	20.7	177
373	Рагу из овощей с куриным филе	240	23.1	26.4	19.5	407.8
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	220	0.3	0.1	4.2	18.9
61321	Хлеб Пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
6223	Хлеб новоукраинский ржаной	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	710	30	36	67.1	713.1
	Итого за день	1355	55	60.9	123.1	1261.2

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	599	24.8	25.9	59.7	571.6
Обед	746	33.7	35	95.7	832.6
Среднее значение за период	1345	58.5	60.9	155.4	1404.2

2 неделя 1-4 класс

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
233-2р	каша молочная жидкая рисовая	200	4.6	5.4	21.3	152
266	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
459	Чай с лимоном	215	0.4	0.1	2.9	13.9
61354	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
141	Гренки с сыром	40	8.5	8.5	8.9	146
9126	Фрукт (расчет: яблоко)	135	0.5	0.5	13.2	59.9
	Итого за Завтрак	650	20.3	19.1	56.9	480.7
	Обед					
112	Суп картофельный с крупой	200	3	8.7	16	154.2
255	Макароны отварные	170	6.2	9.8	38.6	267.4
320	Мясо тушёное	90	13.8	16.9	4	223.2
421	Соус томатный с овощами	30	1.1	4	6.2	65.3
506	Напиток витаминизированный "Витопшка"	200	0	0	19.4	77.6
61321	Хлеб Пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
6223	Хлеб новоукраинский ржаной	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	750	28.4	40	110.9	916.7
	Итого за день	1400	48.7	59.1	167.8	1397.4
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
9	Салат из квашенной капусты с луком	60	0.9	3.1	3.3	44.6
70	Бутерброд с повидлом	35	1	0.1	18.7	79.8
204	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.4	15.7	32.3	299.7
371.2	Биточки рубленые из птицы	60	20.5	7.4	3.1	160.9
54-3соус	Соус красный основной	20	0.4	0.5	1.7	12.7
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	3.6	16.3
61321	Хлеб Пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	545	32	27.1	72.5	660.9
	Обед					
27	Салат из свёклы и моркови	100	1.3	5.4	7.1	81.9
114	Суп из овощей	200	1.7	3.9	9.8	81.3
372	Плов из отварной птицы	230	19.5	20.7	38.2	417
458.1	Чай с ягодой	200	0.5	0.1	3.8	18.7
61321	Хлеб Пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
6223	Хлеб новоукраинский ржаной	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	780	26.6	30.5	81.6	708.3
	Итого за день	1325	58.6	57.6	154.1	1369.2
	Неделя 1 Среда					

	Завтрак					
283	Пудинг из творога с рисом	150	21.5	13.2	31.3	330.1
409.1	Соус сметанный сладкий	30	0.5	2.8	1.4	32.5
461	Какао с молоком	200	7	5.2	8.4	108.4
61354	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
9147	Фрукт (расчет: мандарин)	135	1.1	0.3	10.1	47.3
	Итого за Завтрак	535	31.6	22.1	61.5	570.6
	Обед					
127	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2.9	5.2	10.6	101
374	Картофельное пюре	160	4.2	9.1	27.4	208
355	Оладьи по-кунцевски	80	15.1	14.1	8.1	219.9
411	Соус сметанный с томатом	20	0.7	3	2.9	41.7
491	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	1	0.1	15.2	65.4
61321	Хлеб Пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
6223	Хлеб новоукраинский ржаной	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	700	26.7	31.9	81.9	722
	Итого за день	1235	58.3	54	143.4	1292.6
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
20	Салат зелёный с огурцами и помидорами с растительным маслом	80	0.7	12.1	2.6	122.1
151	Картофель отварной в молоке	160	4.2	4.3	27.3	164.9
348	Тефтели мясные с рисом паровые "Ёжики"	60	10.8	14.2	11.5	217
420	Соус томатный	20	0.9	3.7	4.5	54.7
506	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
6223 (0)	Хлеб ржаной украинский	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	540	17.9	34.5	73.2	675.4
	Обед					
110	Борщ с капустой и картофелем	200	4	8.7	16.9	162.1
384	Рис отварной	160	3.8	5.1	38.5	215
298	Рыба припущенная (минтай) в томате с овощами	100	12	15.6	6.2	213.9
406	Соус молочный с морковью	20	0.6	1.6	2.5	26.8
489	Компот из ягод замороженных	200	0.8	0.2	24.8	104.3
61321	Хлеб Пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
6223	Хлеб новоукраинский ржаной	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	730	24.8	31.6	111.6	831.5
	Итого за день	1270	42.7	66.1	184.8	1506.9
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
3	Бутерброд с сыром	40	5.6	10.7	11.9	166.5
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
267	Омлет натуральный	110	8.8	10.9	1.9	140.8

458	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	2.9	13.7
61354	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Итого за Завтрак	580	23.1	26.2	38.8	482.6
	Обед					
139	Суп картофельный с бобовыми	200	10.9	6.1	31.8	226.1
179-1	Картофель запеченный	150	3.4	6.8	26.7	181.4
331	Голубцы ленивые	100	10.9	9.1	8.1	157.8
421	Соус томатный с овощами	20	0.7	2.7	4.1	43.6
459	Чай с лимоном	215	0.4	0.1	2.9	13.9
61321	Хлеб Пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
6223	Хлеб новоукраинский ржаной	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	735	29.9	25.2	96.3	732.2
	Итого за день	1315	53	51.4	135.1	1214.8

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	570	25	25.8	60.6	574
Обед	739	27.3	31.8	96.5	782.1
Среднее значение за период	1309	52.3	57.6	157	1356.2

3 неделя 1-4 класс

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
232-2п	Каша жидкая молочная пшенная	200	7.3	7.5	31.2	221.2
266	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
458.1	Чай с ягодой	200	0.5	0.1	3.8	18.7
61354	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
141	Гренки с сыром	40	8.5	8.5	8.9	146
Пром.	Йогурт 2.5%	120	4.1	3	6.6	69.7
	Итого за Завтрак	620	26.7	23.7	61.1	564.5
	Обед					
204	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.4	15.7	32.3	299.7
103	Щи из квашенной капусты с картофелем	200	2.6	7.4	10.9	120.9
363	Птица отварная	100	16.3	18.5	0.4	233.2
421	Соус томатный с овощами	30	1.1	4	6.2	65.3
506	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
61321	Хлеб Пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
6223	Хлеб новоукраинский ржаной	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	720	30.2	46	86.9	882.7
	Итого за день	1340	56.9	69.7	148	1447.2
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
1038	Помидоры свежие	60	0.7	0.1	2.3	12.8
255	Макароны отварные	160	5.9	9.2	36.3	251.6
364.1	Птица в соусе сметанном	100	20.3	9.4	5	186.1
459	Чай с лимоном	215	0.4	0.1	2.9	13.9
61321	Хлеб Пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	555	28.8	19	56.3	511.3
	Обед					
95	Свекольник	200	3	9.1	20.7	177
209	Каша перловая рассыпчатая	150	4.3	6.8	29.8	197.3
346	Тефтели из говядины, филе куриного (паровые)	80	16.8	11	9.5	203.8
406	Соус молочный с морковью	20	0.6	1.6	2.5	26.8
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	215	0.3	0.1	4.1	18.4
61321	Хлеб Пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
6223	Хлеб новоукраинский ржаной	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	705	27.8	29	84.3	709.3
	Итого за день	1260	56.6	48	140.6	1220.6
	Неделя 1 Среда					

	Завтрак					
285	Сырники из творога запеченные	100	21.2	13.6	13.8	262.1
409.1	Соус сметанный сладкий	30	0.5	2.8	1.4	32.5
461	Какао с молоком	200	7	5.2	8.4	108.4
61354	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
9126	Фрукт (расчет: яблоко)	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	500	30.8	22.8	48.6	521.9
	Обед					
101	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2.2	9.4	7.8	124.1
374	Картофельное пюре	180	4.7	10.2	30.9	234
54-34м	Гуляш из отварной птицы	110	12.1	18.9	4.5	236.1
494	Напиток плодово-ягодный	200	0.2	0.1	6.3	26.2
61321	Хлеб Пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
6223 (0)	Хлеб ржаной украинский	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	730	22	39	67.2	706.4
	Итого за день	1230	52.8	61.8	115.8	1228.3
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
151	Картофель отварной в молоке	160	4.2	4.3	27.3	164.9
348	Тефтели мясные с рисом паровые "Ёжики"	60	10.8	14.2	11.5	217
421	Соус томатный с овощами	20	0.7	2.7	4.1	43.6
506	Напиток витаминизированный "Витощка"	200	0	0	19.4	77.6
6223	Хлеб новоукраинский ржаной	20	1.3	0.2	7.9	39.1
9126	Фрукт (расчет: яблоко)	130	0.5	0.5	12.7	57.7
	Итого за Завтрак	590	17.5	21.9	82.9	599.9
	Обед					
132	Рассольник на мясном бульоне	200	2.6	9.1	12.8	143.2
234	рис припущенный с овощами	200	7.2	9.7	55.7	338.4
297 (1)	Рыба , тушеная в молочном соусе	100	11.3	5.4	2.7	104.5
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	3.6	16.3
61321	Хлеб Пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
6223	Хлеб новоукраинский ржаной	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	760	25.7	24.9	101.5	731.4
	Итого за день	1350	43.2	46.8	184.4	1331.3
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
68	Бутерброд с маслом 2 вариация	35	2.4	12.9	14.6	184
274	Омлет с сыром	130	17	26.8	2.7	320.2
458	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	2.9	13.7
61321	Хлеб Пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
9126	Фрукт (расчет: яблоко)	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за Завтрак	525	23.3	40.6	51.7	665
	Обед					
139	Суп картофельный с бобовыми	200	10.9	6.1	31.8	226.1

255	Макароны отварные	160	5.9	9.2	36.3	251.6
364.1	Птица в соусе сметанном	100	20.3	9.4	5	186.1
493	Напиток из шиповника	200	1	0.4	17.7	78.1
61321	Хлеб Пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
6223	Хлеб новоукраинский ржаной	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	720	42.4	25.6	118.4	874.8
	Итого за день	1245	65.7	66.2	170.1	1539.8

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	558	25.4	25.6	60.1	572.5
Обед	727	29.6	32.9	91.7	780.9
Среднее значение за период	1285	55	58.5	151.8	1353.4