|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮДиректор Кировского областного государственногообщеобразовательного бюджетного учреждения «Лицей г.Малмыжа»Приказ № у-т от « » августа 2024 г.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ С.А.Плишкина / ПодписьМП |

**Примерное цикличное меню**

**для питания учащихся второй смены**

**(3-4 классов)**

**сезон осенне-зимний**

***обед***

|  |  |
| --- | --- |
| День № 1 Неделя : Сезон: Возрастная категория  | **понедельник****первая****осенне-зимний****от 7 до 11 лет** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции (грамм)** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 39 | Суп картофельный с домашней лапшой с курицей | 200/25 | 10,32 | 8,04 | 14,32 | 172 | 0,06 | 5,28 | 10,30 | 0,14 | 12,08 | 46,42 | 16,74 | 0,69 |
| 311 | Каша пшенная или овсяная или рисовая молочная жидкая со сливочным маслом | 200/5 | 7,3/7,3/7,3 | 9/9,8/8,2 | 33,74/27/30,3 | 245/224/215 | 0,15/0,17/0,07 | 0,21/0,3/0,3 | 72,3/85/83,4 | 0,3/0,65/0,28 | 144,4/144,5/144,4 | 160,43/173/135 | 42,8/49,5/30,6 | 1,14/1,17/0,42 |
| 769 | Булочка домашняя | 50 | 3,5 | 5,9 | 26,7 | 174 | 0,04 | 0,00 | 27,71 | 0,57 | 7,69 | 29,99 | 5,00 | 0,42 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 13,70 | 53,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 0,64 | 0,64 | 11,00 | 111,00 | 0,07 | 15,00 | 5,00 | 3,00 | 12,50 | 0,00 | 1,93 | 1,00 |
| ИТОГО | **21,96/21,96/21,96** | **23,58/24,38/22,78** | **99,46/****92,72/****96,02** | **755/****734/****725** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак (при наличии** **финансирования**): фрукты / сок  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Директор лицея \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Плишкина С.А.

Шеф повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Никулина Н.Л.

Медсестра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Махмутова О.В.

|  |  |
| --- | --- |
|  День № 2 Неделя : Сезон: Возрастная категория  | **вторник****первая****осенне-зимний** **от 7 до 11 лет** |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 42 | Суп картофельный с бобовыми с курицей | 200/25 | 11,9 | 7,3 | 15,6 | 188,8 | 0,21 | 5,87 | 20,56 | 0,35 | 28,72 | 117,24 | 35,048 | 0,43 |
| 436 | Жаркое по-домашнему | 250 | 17,1 | 17,4 | 18,3 | 299 | 0,14 | 5,01 | 0,00 | 4,08 | 25,78 | 214,30 | 49,83 | 3,21 |
| 699 | Напиток апельсиновый | 200 | 0,10 | 0,00 | 22,50 | 86,00 | 0,00 | 2,33 | 0,00 | 0,02 | 3,54 | 1,94 | 1,10 | 0,09 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 0,64 | 0,64 | 11,00 | 111,00 | 0,07 | 15,00 | 5,00 | 3,00 | 12,50 | 0,00 | 1,93 | 1,00 |
| **ИТОГО** | **29,74** | **25,34** | **92,74** | **684,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак (при наличии** **финансирования**): фрукты / сок  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Директор лицея \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Плишкина С.А.

Шеф повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Никулина Н.Л.

Медсестра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Махмутова О.В.

|  |  |
| --- | --- |
|  День № 3 Неделя : Сезон: Возрастная категория  | **среда****первая****осенне-зимний****от 7 до 11 лет** |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 132 | Рассольник «Ленинградский» с курицей со сметаной | 200/25/8 | 7,32 | 8,8 | 12,56 | 156,8 | 0,084 | 5,56 | 27,76 | 0,332 | 22,090 | 89,54 | 23,11 | 1,03 |
| 157 | Фрикадельки из кур | 80/6 | 10,9 | 12,5 | 5,9 | 181 | 0,04 | 0,21 | 33,98 | 0,53 | 27,96 | 96,26 | 13,3 | 0,93 |
| 332 | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 150/5 | 6,30 | 4,88 | 38,33 | 196,50 | 0,07 | 0,00 | 17,70 | 0,84 | 9,31 | 40,57 | 7,31 | 0,74 |
| 593 | Соус томатный | 40 | 0,4 | 1,8 | 2,4 | 27 | 0,01 | 0,80 | 8,50 | 0,04 | 2,04 | 5,66 | 2,88 | 0,12 |
| 686 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,20 | 0,10 | 13,90 | 55,00 | 0,00 | 1,12 | 0,00 | 0,01 | 2,86 | 1,34 | 0,73 | 0,08 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 0,64 | 0,64 | 11,00 | 111,00 | 0,07 | 15,00 | 5,00 | 3,00 | 12,50 | 0,00 | 1,93 | 1,00 |
| **ИТОГО** | **25,76** | **28,72** | **84,09** | **727,3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак (при наличии** **финансирования**): фрукты / сок  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Директор лицея \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Плишкина С.А.

Шеф повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Никулина Н.Л.

Медсестра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Махмутова О.В.

|  |  |
| --- | --- |
|  День № 4 Неделя : Сезон: Возрастная категория  | **четверг****первая****осенне-зимний****от 7 до 11 лет** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 110 | Борщ с курицей со сметаной | 200/25/8 | 6,92 | 8,94 | 9,60 | 140 | 0,052 | 6,56 | 27,76 | 0,31 | 33,212 | 74,32 | 21,34 | 1,11 |
| 339 | Котлеты «Московские» | 100 | 12,9 | 7,56 | 9,51 | 156,1 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0,5 | 26,1 | 124,1 | 16,83 | 2,1 |
| 520 | Картофельное пюре со сливочным маслом | 150/5 | 3,08 | 4,95 | 20,18 | 139,50 | 0,12 | 10,44 | 22,64 | 0,20 | 35,67 | 83,58 | 28,55 | 1,04 |
| 593 | Соус томатный | 40 | 0,4 | 1,8 | 2,4 | 27 | 0,01 | 0,80 | 8,50 | 0,04 | 2,04 | 5,66 | 2,88 | 0,12 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 2,40 | 0,10 | 41,40 | 171,00 | 0,04 | 0,80 | 0,00 | 2,75 | 70,93 | 63,51 | 45,68 | 1,44 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 0,64 | 0,64 | 11,00 | 111,00 | 0,07 | 15,00 | 5,00 | 3,00 | 12,50 | 0,00 | 1,93 | 1,00 |
| **ИТОГО** | **26,34** | **23,99** | **94,9** | **744,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак (при наличии** **финансирования**): фрукты / сок  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Директор лицея \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Плишкина С.А.

Шеф повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Никулина Н.Л.

Медсестра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Махмутова О.В.

|  |  |
| --- | --- |
| День № 5 Неделя : Сезон: Возрастная категория  | **пятница****первая****осенне-зимний****от 7 до 11 лет** |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной | 200/25/8 | 7,08 | 8,38 | 5,84 | 126,4 | 0,022 | 8,214 | 27,76 | 0,26 | 32,24 | 60,86 | 14,76 | 0,68 |
| 117 | Каша рисовая рассыпчатая со сливочным маслом | 150/5 | 3,45 | 4,43 | 32,03 | 184,5 | 0,045 | 0,85 | 29,5 | 0,69 | 46,36 | 100,49 | 51,52 | 1,02 |
| 11 | Гуляш из курицы | 100 | 13,1 | 7,7 | 7,10 | 201,9 | 0,1 | 6,4 | 0 | 0 | 24,3 | 25,7 | 24,3 | 1,43 |
| 705 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,60 | 0,30 | 27,00 | 111,00 | 0,01 | 80,00 | 0,00 | 0,76 | 11,09 | 2,96 | 2,96 | 0,57 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 0,64 | 0,64 | 11,00 | 111,00 | 0,07 | 15,00 | 5,00 | 3,00 | 12,50 | 0,00 | 1,93 | 0,79 |
| **ИТОГО** | **24,87** | **21,45** | **82,97** | **734,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак (при наличии** **финансирования**): фрукты / сок  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Директор лицея \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Плишкина С.А.

Шеф повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Никулина Н.Л.

Медсестра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Махмутова О.В.

День № 1 **понедельник**

Неделя : **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория **от 7 лет до 11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 132 | Рассольник «Ленинградский» с курицей со сметаной | 200/25/8 | 7,32 | 8,8 | 12,56 | 156,8 | 0,084 | 5,56 | 27,76 | 0,332 | 22,090 | 89,54 | 23,11 | 1,03 |
| 311 | Каша пшенная или овсяная или рисовая молочная жидкая со сливочным маслом | 200/5 | 7,3/7,3/7,3 | 9/9,8/8,2 | 33,74/27/30,3 | 245/224/215 | 0,15/0,17/0,07 | 0,21/0,3/0,3 | 72,3/85/83,4 | 0,3/0,65/0,28 | 144,4/144,5/144,4 | 160,43/173/135 | 42,8/49,5/30,6 | 1,14/1,17/0,42 |
| 769 | Булочка домашняя | 50 | 3,5 | 5,9 | 26,7 | 174 | 0,04 | 0,00 | 27,71 | 0,57 | 7,69 | 29,99 | 5,00 | 0,42 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 13,70 | 53,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 0,64 | 0,64 | 11,00 | 111,00 | 0,07 | 15,00 | 5,00 | 3,00 | 12,50 | 0,00 | 1,93 | 1,00 |
| **ИТОГО** | **18,96/****18,96/****18,96** | **24,34/****25,14/****23,54** | **97,7/90,96/94,26** | **739,8/718,8/709,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак (при наличии** **финансирования**): фрукты / сок  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Директор лицея \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Плишкина С.А.

Шеф повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Никулина Н.Л.

Медсестра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Махмутова О.В.

День № 2 **вторник**

Неделя : **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория **от 7 лет до 11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 181 | Уха с крупой | 200/30 | 6,6 | 3,2 | 11,2 | 100 | 0,05 | 0,38 | 8,56 | 0 | 9,34 | 50,86 | 6,41 | 0,5 |
| 332 | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 150/5 | 6,30 | 4,88 | 38,33 | 196,50 | 0,07 | 0,00 | 17,70 | 0,84 | 9,31 | 40,57 | 7,31 | 0,74 |
| 205 | Котлеты рубленые из кур | 90 | 13,36 | 5,4 | 3,7 | 140,9 | 0,069 | 0,77 | 75,7 | 1,26 | 15,88 | 153,2 | 67,79 | 1,36 |
| 593 | Соус томатный | 40 | 0,4 | 1,8 | 2,4 | 27 | 0,01 | 0,80 | 8,50 | 0,04 | 2,04 | 5,66 | 2,88 | 0,12 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 2,40 | 0,10 | 41,40 | 171,00 | 0,04 | 0,80 | 0,00 | 2,75 | 70,93 | 63,51 | 45,68 | 1,44 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 0,64 | 0,06 | 11,00 | 111,00 | 0,07 | 15,00 | 5,00 | 3,00 | 12,50 | 0,00 | 1,93 | 1,00 |
| **ИТОГО** | **29,69** | **15,36** | **108,03** | **746,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак (при наличии** **финансирования**): фрукты / сок  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Директор лицея \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Плишкина С.А.

Шеф повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Никулина Н.Л.

Медсестра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Махмутова О.В

День № 3 **среда**

Неделя : **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория **от 7 лет до 11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 110 | Борщ с курицей со сметаной | 200/25/8 | 6,92 | 8,94 | 9,60 | 140 | 0,052 | 6,56 | 27,76 | 0,31 | 33,212 | 74,32 | 21,34 | 1,11 |
| 117 | Каша рисовая рассыпчатая со сливочным маслом | 150/5 | 3,45 | 4,43 | 32,03 | 184,5 | 0,045 | 0,85 | 29,5 | 0,69 | 46,36 | 100,49 | 51,52 | 1,02 |
| 11 | Гуляш из курицы | 100 | 13,1 | 7,7 | 7,10 | 201,9 | 0,1 | 6,4 | 0 | 0 | 24,3 | 25,7 | 24,3 | 1,43 |
| 699 | Напиток апельсиновый | 200 | 0,10 | 0,00 | 22,50 | 86,00 | 0,00 | 2,33 | 0,00 | 0,02 | 3,54 | 1,94 | 1,10 | 0,09 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 0,64 | 0,64 | 11,00 | 111,00 | 0,07 | 15,00 | 5,00 | 3,00 | 12,50 | 0,00 | 1,93 | 1,00 |
| **ИТОГО** | **24,21** | **21,71** | **82,53** | **723,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак (при наличии** **финансирования**): фрукты / сок  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Директор лицея \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Плишкина С.А.

Шеф повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Никулина Н.Л.

Медсестра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Махмутова О.В.

День № 4 **четверг**

Неделя : **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория **от 7 лет до 11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 39 | Суп картофельный с домашней лапшой с курицей | 200/20 | 10,32 | 8,04 | 14,32 | 172 | 0,06 | 5,28 | 10,30 | 0,14 | 12,08 | 46,42 | 16,74 | 0,69 |
| 366 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200/40 | 22,01 | 21 | 44,4 | 474 | 0,09 | 0,74 | 123 | 0,074 | 329,75 | 359,94 | 42,83 | 0,87 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 13,70 | 53,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 0,64 | 0,64 | 11,00 | 111,00 | 0,07 | 15,00 | 5,00 | 3,00 | 12,50 | 0,00 | 1,93 | 1,00 |
| **ИТОГО** | **33,17** | **29,68** | **83,42** | **810** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак (при наличии** **финансирования**): фрукты / сок  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Директор лицея \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Плишкина С.А.

Шеф повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Никулина Н.Л.

Медсестра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Махмутова О.В.День № 5 **пятница**

Неделя : **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория **от 7 лет до 11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной | 200/25/8 | 7,08 | 8,38 | 5,84 | 126,4 | 0,022 | 8,214 | 27,76 | 0,26 | 32,24 | 60,86 | 14,76 | 0,68 |
| 520 | Картофельное пюре со сливочным маслом | 150/5 | 3,08 | 4,95 | 20,18 | 139,50 | 0,12 | 10,44 | 22,64 | 0,20 | 35,67 | 83,58 | 28,55 | 1,04 |
| 471 | Фрикадельки мясные с соусом томатным | 90/40 | 12,28 | 10,3 | 11,8 | 189 | 0,04 | 0,83 | 21,52 | 0,28 | 24,96 | 88,19 | 18,56 | 0,84 |
| 705 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,60 | 0,30 | 27,00 | 111,00 | 0,01 | 80,00 | 0,00 | 0,76 | 11,09 | 2,96 | 2,96 | 0,57 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 0,64 | 0,64 | 11,00 | 111,00 | 0,07 | 15,00 | 5,00 | 3,00 | 12,50 | 0,00 | 1,93 | 0,79 |
| **ИТОГО** | **23,68** | **24,57** | **75,82** | **676,9** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак (при наличии** **финансирования**): фрукты / сок  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Директор лицея \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Плишкина С.А.

Шеф повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Никулина Н.Л.

Медсестра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Махмутова О.В.