



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «НОВПЛАН»

ООО «НОВПЛАН»
173020, г. Великий Новгород, ул. Державина, д. 11, кв. 30
Тел. 89116457198

2022 г.

Циклическое меню для общеобразовательных учреждений
(питание детей – завтрак начальная школа, 7 - 11 лет)



Утверждаю
Генеральный директор ООО
«Новплан» Т.В. Хайдина



«С-витаминизация» третьих блюд:

Введение аскорбиновой кислоты проводится в соответствии с актуальными рекомендациями о сезонности и суточными нормами физиологических потребностей лиц разного возраста:

- для детей (до 12 лет) – 30-60 мг;
- для подростков (от 12 до совершеннолетия) – 70 мг;



День первый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
183	Каша гречневая на молоке	200	11,54	7,10	54,16	324,55	0,21	1,64	88,44	0,29	181,48	242,75	43,23	1,88		
377	Чай с сахаром и лимоном	210	0,13	0,02	15,73	64,17	0,00	13,93	0,00	0,01	14,70	4,55	2,48	0,37		
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60		
15	Сыр (порционно)	15	5,48	4,43	0,00	53,75	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15		
14	Масло сливочное(порционно)	10	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02		
	Итого	495	19,34	19,08	83,82	580,17	0,22	15,68	176,64	1,09	337,48	350,50	60,86	3,02		

День второй

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
210,306	Омлет натуральный с консервированным зеленым горошком	200	14,18	7,06	30,92	343,78	0,42	3,21	105,93	0,66	88,47	199,22	38,21	2,32		
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60		
14	Масло сливочное(порционно)	10	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02		
868	Компот из сухофруктов	200	2,17	3,68	36,95	100,60	0,04	12,30	22,22	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13		
	Итого	470	18,54	18,27	81,80	582,08	0,46	15,51	173,15	1,37	223,55	317,42	62,11	3,07		

День третий

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
*282	Тефтели рыбные	90	14,04	16,98	14,09	325,00	0,35	0,00	142,70	0,26	214,72	173,16	24,50	0,50
*692	Картофель отварной	150	3,08	2,33	37,13	119,73	0,01	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
377	Чай с сахаром и лимоном	210	0,13	0,02	15,73	64,17	0,00	13,93	0,00	0,01	14,70	4,55	2,48	0,37
ПР	Хлеб ржаной	60	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
	Итого	510	19,34	19,66	80,75	580,60	0,36	17,68	175,85	1,02	274,57	279,86	63,58	2,33

День четвертый

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
204	Макаронные изд-я отвар. с сыром	200	16,28	12,33	56,70	390,96	0,37	0,20	130,34	0,96	253,68	231,87	49,29	2,11				
376	Фиточай каркаде	200	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	15,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28				
ПР	Хлеб ржаной	60	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60				
14	Масло сливочное(порционно)	10	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02				
	Итого	470	19,00	19,86	80,10	588,66	0,37	15,20	175,34	1,67	274,08	262,87	60,59	3,01				

День пятый

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)														
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe												
															4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2	3				7																				
	Завтрак																									
45	Винегрет классический	200	12,13	9,83	50,71	358,75	0,27	1,18	104,78	2,03	114,92	151,31	23,78	2,11												
359	Кисель из ягод	200	4,08	1,00	16,58	118,60	0,06	13,59	26,66	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48												
ГР	Хлеб пшеничный	60	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60												
14	Масло сливочное(порционно)	10	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02												
	Итого	470	18,40	18,36	81,22	615,05	0,33	14,77	176,44	2,74	276,44	304,07	55,02	3,21												

День шестой

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7													
	Завтрак																		
297	Каша "Дружба" на молоке	200	11,41	7,19	49,50	324,38	0,31	0,84	86,91	0,08	97,14	129,55	44,00	1,89					
377	Чай с сахаром и лимоном	210	0,13	0,02	15,73	64,17	0,00	13,93	0,00	0,01	14,70	4,55	2,48	0,37					
ГР	Хлеб пшеничный	60	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60					
15	Сыр (порционнo)	15	5,48	4,43	0,00	53,75	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15					
14	Масло сливочное(порционнo)	10	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02					
	Итого	495	19,21	19,17	79,16	580,00	0,32	14,88	175,11	0,88	253,14	237,3	61,63	3,03					

День седьмой

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
210	Омлет натуральный	200	14,18	7,06	30,92	343,78	0,42	3,21	105,93	0,66	88,47	99,22	38,21	2,32		
8	Салат из моркови с сахаром	60	0,22	7,09	5,49	40,83	0,06	1,00	47,00	1,57	25,38	51,84	0,01	0,66		
868	Компот из сухофруктов	200	2,17	3,68	36,95	100,60	0,04	12,30	22,22	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13		
ПП	Хлеб пшеничный	60	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60		
Итого		520	18,66	18,16	87,16	556,91	0,52	16,51	175,15	2,83	246,53	266,3	62,12	3,71		

День восьмой

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
182	Каша овсяная на молоке	200	9,63	7,99	46,51	330,29	0,15	0,84	132,14	0,44	206,03	62,36	27,33	1,23		
377	Чай с сахаром и лимоном	210	0,13	0,02	15,73	64,17	0,00	13,93	0,00	0,01	14,70	4,55	2,48	0,37		
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60		
15	Сыр (порционнo)	15	5,48	4,43	0,00	53,75	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15		
ПР	Йогурт(порционнo)	100	2,66	6,27	0,10	81,00	0,05	1,00	0,05	1,00	11,50	142,00	16,00	0,65		
	Итого	585	19,99	19,04	76,14	600,91	0,21	15,88	175,39	2,13	371,13	309,11	60,96	3,00		

День девятый

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
224	Запеканка творожная с ябл.пов.	200	17,13	11,83	56,71	368,75	0,30	14,97	129,90	2,03	114,92	151,31	48,78	2,11		
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
ГР	Хлеб пшеничный	60	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60		
14	Масло сливочное(порционно)	10	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02		
	Итого	470	19,85	19,36	80,11	566,45	0,30	15,00	174,9	2,74	135,32	182,31	60,08	3,01		

День, десятый

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
608	Котлета мясная с соусом смет.	90	6,86	7,80	14,53	159,75	0,17	1,62	103,13	1,59	11,66	60,53	7,84	0,66		
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	2,52	36,70	168,45	0,00	0,00	0,00	23,70	4,86	37,17	21,12	1,11		
359	Кисель из ягод	200	4,08	1,00	16,58	118,60	0,06	13,59	26,66	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48		
ПР	Хлеб ржаной	60	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60		
14	Масло сливочное(порционно)	10	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02		
	Итого	510	18,65	18,85	81,74	584,5	0,23	15,21	174,79	26	178	250,5	60,2	2,87		