



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «НОВПЛАН»

Ю «НОВПЛАН»  
1020, г. Великий Новгород, ул. Державина, д.1.1, кв.30  
т. 89116457198

2024 г.

Циклическое меню для общеобразовательных учреждений  
(питание детей – завтрак начальная школа, 12 лет и старше)

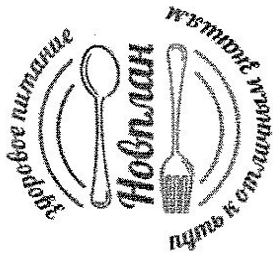
Ласовано

*Иванова Е.М.*  
А.С. Иванова

*Иванова Е.М.*

Утверждаю  
Генеральный директор ООО  
«Новоплан» *И.В. Хайдина*





ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «НОВИПЛАН»

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

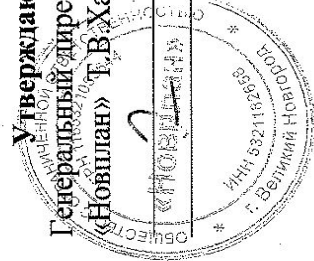
2024 г.

**Циклическое меню для общеобразовательных учреждений  
( питание детей – завтрак начальная школа , 12 лет и старше )**

Согласовано

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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



**Неделя 1: День- понедельник**

№ 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							
	<b>Завтрак</b>																				
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	11,11	54,60	0,01	0,11	43,20	0,08	122,00	75,00	5,25	0,15							
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03		81,56	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00							
175/М	Каша вязкая молочная из смеси круп	200	5,44	6,62	31,04	218,14	0,14	0,24	40,17	0,15	100,90	136,76	20,54	0,75							
382/М	Какао на молоке	200	3,87	3,80	16,09	115,45	0,04	0,30	20,12	0,01	45,45	90,20	31,00	1,01							
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80							
	<b>Итого</b>	<b>495,00</b>	<b>21,03</b>	<b>19,85</b>	<b>77,84</b>	<b>544,99</b>	<b>0,28</b>	<b>0,65</b>	<b>185,05</b>	<b>1,00</b>	<b>299,55</b>	<b>413,56</b>	<b>74,79</b>	<b>3,71</b>							

**Неделя 1: День - вторник**

№ 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							
	<b>Завтрак</b>																				
608	Котлета из свинины и птицы	100	14,15	12,06	22,69	223,48	0,10	1,10	33,42	1,11	127,31	100,04	0,00	0,80							
248/И	Овощи запеченные	180	4,86	8,42	24,68	196,05	0,18	12,20	190,28	2,30	97,24	153,01	56,56	1,82							
377/М	Чай с сахаром и лимоном	211	0,26	0,03	11,26	47,79	0,00	2,90	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90							
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80							
	<b>Итого</b>	<b>531</b>	<b>22,43</b>	<b>20,91</b>	<b>77,95</b>	<b>561,32</b>	<b>0,34</b>	<b>16,20</b>	<b>224,20</b>	<b>3,94</b>	<b>241,83</b>	<b>297,63</b>	<b>75,00</b>	<b>4,32</b>							



Неделя 1: День - четверг

№ 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							
<b>Завтрак</b>																					
183	Каша гречневая на молоке	200	3,70	5,78	19,67	140,64	0,15	0,77	0,05	0,85	92,16	113,68	2,05	0,91							
376/	Йогурт порционный	100	8,58	9,57	15,29	192,29	0,02	1,00	113,60	0,79	90,00	21,83	20,33	1,00							
М	Фиточай каркаде	200	2,94	3,24	19,82	105,04	0,04	0,30	60,00	0,00	15,92	90,00	14,05	0,63							
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80							
338/	Фрукты	100	0,90	0,20	2,10	43,00	0,04	12,00	8,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30							
М	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>19,28</b>	<b>19,19</b>	<b>76,20</b>	<b>574,97</b>	<b>0,31</b>	<b>14,07</b>	<b>181,65</b>	<b>2,36</b>	<b>241,28</b>	<b>283,31</b>	<b>62,63</b>	<b>3,64</b>							

Фрукты в ассортименте: яблоки, мандарины, киви

Неделя 1: День - пятница

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	<b>Завтрак</b>																
210	Омлет натуральный со св. томатами	180	14,30	18,00	43,60	360,00	0,20	0,00	171,50	2,03	190,00	175,00	29,00	1,60			
377/																	
М	Чай с сахаром и лимоном	211	0,26	0,03	11,26	47,79	0,00	2,90	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80			
338/																	
М	Фрукты	100	0,90	0,20	2,10	43,00	0,04	12,00	8,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30			
	<b>Итого</b>	<b>531</b>	<b>18,62</b>	<b>18,63</b>	<b>76,28</b>	<b>544,79</b>	<b>0,30</b>	<b>14,90</b>	<b>180,00</b>	<b>2,76</b>	<b>241,28</b>	<b>242,58</b>	<b>60,44</b>	<b>3,60</b>			

Фрукты в ассортименте: яблоки, мандарины, киви

Неделя 2: День - понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6			7			8	9	10	11	12	13	14	15			
	<b>Завтрак</b>																				
15/ М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0,00			54,60		0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	0,00		5,25	0,15			
209/ М	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28			62,80		0,03	0,00	104,00	0,24	22,00	76,80		4,80	1,00			
173/ М	Каша вязкая молочная из овс. хлопьев "Геркулес"	200	7,63	9,35	35,36			256,71		0,21	0,24	45,58	0,52	100,21	164,22		23,74	1,66			
376/ М	Фиточай каркаде	200	0,94	3,24	23,82			105,04		0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00		11,05	0,13			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32			94,00		0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80		13,20	0,80			
338/ М	Фрукты	100	0,90	0,20	2,10			43,00		0,04	13,00	8,00	0,20	34,00	23,00		13,00	0,30			
	<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>21,19</b>	<b>22,22</b>	<b>80,88</b>			<b>616,15</b>		<b>0,35</b>	<b>14,65</b>	<b>200,78</b>	<b>1,56</b>	<b>297,41</b>	<b>298,82</b>		<b>71,04</b>	<b>4,04</b>			

\* Фрукты в ассортименте: яблоки, мандарины, киви



Неделя 2: День - вторник

№ 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	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
204	Макаронные изделия отварные с сыром	200	15,18	11,46	30,92	343,78	0,20	1,70	105,80	0,66	110,00	110,22	38,21	1,32		
8	Салат из моркови с сахаром	100	0,22	7,09	16,49	60,83	0,05	13,00	77,00	1,57	125,38	87,00	5,01	0,63		
376/ М	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	11,05	45,41	0,00	0,10	0,50	0,00	5,28	8,24	4,40	0,85		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>18,76</b>	<b>18,97</b>	<b>77,78</b>	<b>544,02</b>	<b>0,31</b>	<b>14,80</b>	<b>183,30</b>	<b>2,75</b>	<b>249,86</b>	<b>240,26</b>	<b>60,82</b>	<b>3,60</b>		

Неделя 2: День - среда

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	<b>Завтрак</b>																				
224	Запеканка творожная с ябл. пов.	200	15,73	10,68	46,17	327,79	0,22	12,05	122,23	0,50	250,92	233,35	41,72	2,00							
377/	Чай с сахаром и лимоном	211	0,26	0,03	11,26	47,79	0,00	2,90	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90							
14/	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	59,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02							
М	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80							
	<b>Итого</b>	<b>461</b>	<b>19,20</b>	<b>19,36</b>	<b>76,83</b>	<b>544,38</b>	<b>0,28</b>	<b>14,95</b>	<b>181,73</b>	<b>1,13</b>	<b>269,40</b>	<b>279,83</b>	<b>60,16</b>	<b>3,72</b>							

**Неделя 2: День - четверг**

№ 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							
<b>Завтрак</b>																					
290	Соус Болоньезе	100	6,95	11,09	5,49	159,32	0,07	2,35	148,82	2,74	140,38	13,46	4,79	0,34							
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,57	3,63	34,28	199,76	0,14	0,00	13,00	0,50	12,98	79,33	12,04	2,03							
382/М	Какао на молоке	200	3,87	3,80	16,09	115,45	0,04	0,30	20,12	0,01	45,45	90,20	31,00	1,01							
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80							
338/М	Фрукты	100	0,90	0,20	2,10	43,00	0,04	12,00	8,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30							
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>22,45</b>	<b>19,12</b>	<b>77,28</b>	<b>611,53</b>	<b>0,35</b>	<b>14,65</b>	<b>189,94</b>	<b>3,97</b>	<b>242,01</b>	<b>240,79</b>	<b>74,03</b>	<b>4,48</b>							

\* Фрукты в ассортименте: яблоки, мандарины, киви

Неделя 2: День - пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и (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			
	<b>Завтрак</b>																
236	Тефтели рыбные	100	14,08	3,14	13,47	139,31	0,13	0,40	45,40	1,03	143,28	55,70					1,15
692	Картофель отварной	180	4,11	9,69	30,59	218,56	0,11	2,00	68,84	0,27	49,01	121,39	30,13	1,05			
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	59,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02			
376/ М	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	11,05	45,41	0,00	0,10	0,50	0,00	5,28	8,24	4,40	0,85			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80			
338/ М	Фрукты	100	0,90	0,20	2,10	43,00	0,04	12,00	8,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30			
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>22,50</b>	<b>21,70</b>	<b>76,61</b>	<b>615,08</b>	<b>0,34</b>	<b>14,50</b>	<b>181,74</b>	<b>2,12</b>	<b>241,97</b>	<b>245,03</b>	<b>60,73</b>	<b>4,17</b>			