

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «НОВПЛАН»**

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

**2023 г.**

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



Согласовано  
*С. Г. Торке*  
директор  
И. В. Макашова д. б

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



День первый

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	С	А	Е		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>																				
183	Каша гречневая на молоке	200	11,40	7,30	60,13	397,60	0,21	0,96	131,44	0,40	113,88	170,00	43,23	1,88							
377	Чай с сахаром и лимоном	210	0,13	0,02	15,73	64,17	0,00	6,93	0,00	0,01	14,70	4,55	2,48	0,37							
ГР	Хлеб пшеничный	30	2,09	0,33	7,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60							
15	Сыр (порционнo)	15	5,48	11,43	0,00	53,75	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15							
	<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>19,10</b>	<b>19,08</b>	<b>83,66</b>	<b>587,22</b>	<b>0,22</b>	<b>8,00</b>	<b>174,64</b>	<b>1,09</b>	<b>267,48</b>	<b>274,75</b>	<b>60,86</b>	<b>3,00</b>							

День второй

№ реч.	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>														
210,306	Омлет натуральный с консервированным зеленым горошком	200	14,18	7,06	30,92	343,78	0,20	2,21	105,93	0,66	88,47	149,22	38,21	2,10	
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	
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>18,54</b>	<b>18,27</b>	<b>81,80</b>	<b>582,08</b>	<b>0,24</b>	<b>14,51</b>	<b>173,15</b>	<b>1,37</b>	<b>223,55</b>	<b>267,42</b>	<b>62,11</b>	<b>2,85</b>	

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	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
383	Каша манная на молоке	200	11,30	0,10	54,00	324,55	0,23	4,96	85,44	0,29	111,48	167,00	43,23	1,86		
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,73	64,17	0,00	6,93	0,00	0,01	14,70	4,55	2,48	0,37		
11Р	Хлеб пшеничный	60	2,09	0,33	7,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60		
15	Сыр (порционно)	15	5,48	11,43	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		
	<b>Итого</b>	<b>485</b>	<b>19,10</b>	<b>19,08</b>	<b>77,66</b>	<b>580,17</b>	<b>0,24</b>	<b>12,00</b>	<b>173,64</b>	<b>1,09</b>	<b>267,48</b>	<b>274,75</b>	<b>60,86</b>	<b>3,00</b>		

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		
	<b>Завтрак</b>															
224	Запеканка творожная с ябл.пов.	200	16,38	11,83	52,71	300,75	0,24	14,97	95,00	2,03	200,22	189,31	48,78	2,08		
377	Чай с сахаром и лимоном	210	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
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		
	<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>19,1</b>	<b>19,36</b>	<b>76,11</b>	<b>498,45</b>	<b>0,24</b>	<b>15,00</b>	<b>140,00</b>	<b>2,74</b>	<b>220,62</b>	<b>220,31</b>	<b>60,08</b>	<b>2,98</b>		

День пятый

№ 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>														
204	Макаронные изд-я отвар. с сыром	200	16,18	12,01	50,57	315,00	0,20	0,00	85,00	0,85	251,28	228,87	49,29	2,09	
376	Фиточай каркаде	200	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	8,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
ПР	Хлеб пшеничный	30	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	
ПР*	Фрукты	100	0,10	0,20	6,13	73,00	0,10	7,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>19,00</b>	<b>19,74</b>	<b>80,10</b>	<b>585,70</b>	<b>0,30</b>	<b>15,00</b>	<b>175,00</b>	<b>1,67</b>	<b>274,08</b>	<b>262,87</b>	<b>60,59</b>	<b>2,99</b>	

\* Фрукты в ассортименте: яблоки, апельсины, виноград, бананы

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	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	<b>Завтрак</b>																
182	Каша пшенная на молоке	200	11,41	14,19	43,50	317,38	0,23	5,84	96,80	0,08	97,14	129,55	44,00	1,85			
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,73	64,17	0,00	6,93	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			
	<b>Итого</b>	<b>475</b>	<b>19,11</b>	<b>18,97</b>	<b>73,03</b>	<b>507,00</b>	<b>0,24</b>	<b>12,88</b>	<b>140,00</b>	<b>0,77</b>	<b>250,74</b>	<b>234,3</b>	<b>61,63</b>	<b>2,97</b>			

День седьмой

№ 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>																		
384	Каша рисовая на молоке	200	14,79	8,48	36,56	343,39	0,26	2,70	107,00	0,00	135,50	156,00	36,10	2,24					
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,09	0,33	7,80	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					
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>19,15</b>	<b>19,69</b>	<b>81,44</b>	<b>581,69</b>	<b>0,30</b>	<b>15,00</b>	<b>174,22</b>	<b>0,71</b>	<b>270,58</b>	<b>274,20</b>	<b>60,00</b>	<b>2,99</b>					



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	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
182	Каша овсяная на молоке	200	9,00	7,99	46,51	300,29	0,18	0,00	131,00	0,44	106,03	22,36	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 (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		
ПР	Йогурт(порционно)	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		
	<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>19,36</b>	<b>19,04</b>	<b>76,14</b>	<b>570,91</b>	<b>0,24</b>	<b>15,04</b>	<b>174,25</b>	<b>2,13</b>	<b>271,13</b>	<b>269,11</b>	<b>60,96</b>	<b>3,00</b>		

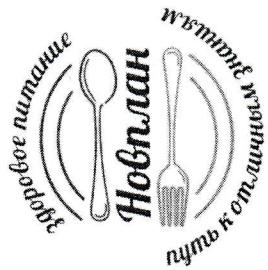
День девятый

№ 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>															
243	Сосиска молочная/детская	90	6,86	7,80	14,53	159,75	0,18	1,40	103,13	1,59	54,00	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		
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>18,65</b>	<b>18,85</b>	<b>81,74</b>	<b>584,5</b>	<b>0,24</b>	<b>14,99</b>	<b>174,79</b>	<b>26,00</b>	<b>220,38</b>	<b>250,46</b>	<b>60,2</b>	<b>2,87</b>		

День десятый

№ рел.	Прим 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>																
224	Запеканка творожная с ябл.пов.	200	16,38	18,83	52,71	300,75	0,20	7,97	95,00	2,03	200,22	189,31	48,78	2,08		
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		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60		
ПР*	Фрукты	100	0,10	0,20	6,13	73,00	0,10	7,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02		
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>19,1</b>	<b>19,36</b>	<b>82,11</b>	<b>505,45</b>	<b>0,30</b>	<b>15,00</b>	<b>140,00</b>	<b>2,74</b>	<b>220,62</b>	<b>220,3</b>	<b>60,08</b>	<b>2,98</b>		

\* Фрукты в ассортименте: яблоки, апельсины, виноград, бананы



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «НОВПЛАН»

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

2023 г.

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

Согласовано  
*директор*  
*Веточина*  
*г. Торки*  
*Ильинская И.Б.*

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

