

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МБОУ "Школа № 1"
пос
М.В. Мещеряков
" _____ " _____ год

УТВЕРЖДЕНО:

Директор
ООО "Комбинат "Школьного питания"
И.М. Сыромятникова
И.М. Сыромятникова
" _____ " _____ год

Циклическое двухнедельное меню для учащихся 7-11 лет (в том числе учащихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, не являющихся учащимися с ограниченными возможностями здоровья) муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений
(сезон зимне-весенний)

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 1						
Завтрак						
3.7-60	Икра кабачковая консервированная	60	0,8	4,2	4,4	58,2
8.1-150	Омлет натуральный	150	13,9	24,8	2,6	289,7
5.12-180	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	4,7	4,5	19,8	129,6
1.1-100	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
14.2-30	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,3
14.1-20	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	ИТОГО	540	23,3	34,3	59,2	633,9
Обед						
2.2-60	Овощи натуральные солёные (помидоры)	60	0,7	0,1	2,1	12,0
10.13-200	Суп с клецками	200	4,9	3,7	24,4	185,7
12.22-200	Плов из отварной говядины	200	19,5	17,5	24,6	347,2
5.2-200	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	62,1
17.2-65	Бутерброд с сыром	65	7,5	10,8	19,3	204,1
14.1-30	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	11,9	58,7
	ИТОГО	755	34,9	32,4	97,5	869,8
Полдник						
9.1-180	Пудинг из творога запеченный с молоком сгущенным	150/30	24,5	19,2	43,1	440,4
1.1-100	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
5.4-200	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	4,9	56,7
	ИТОГО	480	28,1	22,3	57,8	544,1
	ВСЕГО 1 день	1775	86,3	89,0	214,5	2047,8

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 2						
Завтрак						
3.2-60	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3,0	2,1	39,4
12.14-90, 11.3-30	Тефтели с соусом сметанным с томатом	90/30	18,3	19,9	15,4	319,5
13.3-150	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3
5.7-200	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	14,9	62,7
14.2-30	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,3
14.1-20	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	ИТОГО	580	26,1	28,3	75,4	668,3
Обед						
10.7.200	Суп картофельный с бобовыми	200	2,8	2,3	9,6	80,7
9.2-180	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/30	28,5	21,2	38,7	458,2
5.10-200	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	102,0
14.2-40	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,3	19,6	93,7
14.1-30	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	11,9	58,7
1.1-100	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	ИТОГО	750	42,4	29,5	98,0	840,3
Полдник						
3.7-105	Зразы картофельные	105	2,4	14,5	14,3	216,8
5.6-200	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	0,0	20,2	84,8
14.2-30	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,3
	ИТОГО	335	5,6	14,7	49,2	371,9
	ВСЕГО 2 день	1665	74,1	72,5	222,6	1880,5

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 3						
Завтрак						
3.6-60	Икра свекольная	60	1,4	0,1	13,7	111,2
12.6-200	Рагу из птицы	200	14,6	12,2	17,4	237,7
5.3-200	Какао с молоком	200	3,6	3,3	6,4	69,8
14.2-30	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,3
14.1-20	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
18.1-20	Кондитерское изделие (печенье сахарное) пром. производства	20	0,6	2,6	13,7	84,9
	ИТОГО	530	23,7	18,6	73,8	613,0
Обед						
2.2-60	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,5	0,1	1,0	6,0
10.2-200	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	2,2	8,7	67,2
12.23-90	Гуляш из отварной говядины	90	12,1	12,7	3,0	147,6
13.8-155	Каша пшеничная рассыпчатая	155	6,3	7,8	36,9	242,6
5.8-200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	21,0	88,9
14.2-40	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,3	19,6	93,7
14.1-30	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	11,9	58,7
1.3-100	Мандарины	100	0,9	0,2	8,1	43,0
	ИТОГО	875	26,8	23,7	110,2	747,7
Полдник						
1.2-100	Яблоко печеное	100	0,3	0,2	24,6	101,4
5.14-200	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0,7	0,3	9,8	44,3
18.1-20	Кондитерское изделие (печенье сахарное) пром. производства	20	0,6	2,6	13,7	84,9
	ИТОГО	320	1,6	3,1	48,1	230,6
	ВСЕГО 3 день	1725	52,1	45,4	232,1	1591,3

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 4						
Завтрак						
7.4-210	Каша вязкая молочная из риса и пшена	210	5,3	11,0	37,7	272,3
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,1
1.3-100	Мандарины	100	0,9	0,2	8,1	43,0
17.2-75	Бутерброд с сыром	75	8,7	12,5	22,3	235,5
14.1-20	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	ИТОГО	605	16,4	23,9	91,0	650,0
Обед						
2.2-60	Овощи натуральные солёные (помидоры)	60	0,7	0,1	2,1	12,0
10.12-200	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,2	5,3	3,3	96,3
12.16-95	Рыба припущенная	95	16,9	9,3	0,9	160,4
13.10-155	Рагу из овощей с кашей	155	4,0	13,0	28,3	250,9
5.6-200	Сок фруктовый (яблочно-абрикосовый)	200	1,0	0,0	25,4	105,6
14.2-40	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,3	19,6	93,7
14.1-30	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	11,9	58,7
	ИТОГО	780	33,7	28,3	91,5	777,6
Полдник						
7.5-150	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,3	2,9	10,8	90,0
	Йогурт м.д.ж. 2,5% в промышленной упаковке	200	6,8	5,0	11,0	116,2
14.2-30	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,3
	ИТОГО	380	12,3	8,1	36,5	276,5
	ВСЕГО 4 день	1765	62,4	60,3	219,0	1704,1

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 5						
Завтрак						
2.2-60	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,5	0,1	1,0	6,0
12.2-95	Шницель рыбный натуральный	95	12,5	9,2	8,3	165,4
13.9-150	Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)	150	2,9	4,1	15,2	112,3
5.6-200	Сок фруктовый (яблочно-виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	136,4
14.2-30	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,3
14.1-20	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	ИТОГО	555	20,0	14,2	79,7	529,5
Обед						
3.2-60	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3,0	2,1	39,4
10.6-200	Рассольник ленинградский	200	1,6	2,3	9,6	70,0
12.10-90	Птица, тушеная в соусе	90	13,7	9,4	2,1	159,6
13.2-150	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5,8	30,4	195,7
5.16-200	Кисель из кураги	200	0,9	0,1	21,7	110,7
14.2-40	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,3	19,6	93,7
14.1-30	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	11,9	58,7
1.1-100	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	ИТОГО	870	27,9	21,6	107,2	774,8
Полдник						
8.2-1	Яйцо вареное	48	6,1	5,5	0,3	75,6
3.6-60	Икра свекольная	60	1,4	0,1	13,7	111,2
5.7-200	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	14,9	62,7
14.1-30	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	11,9	58,7
	ИТОГО	338	9,7	6,1	40,8	308,2
	ВСЕГО 5 день	1763	57,6	41,9	227,7	1612,5

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 6						
Завтрак						
7.2-200	Каша жидкая молочная овсяная	200	5,6	11,9	23,6	220,2
5.16-200	Кисель из кураги	200	0,9	0,1	21,7	110,7
1.1-100	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
17.3-40	Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	14,9	136,0
14.1-20	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	ИТОГО	560	10,6	20,1	77,9	553,0
Обед						
2.2-60	Овощи натуральные солёные (помидоры)	60	0,7	0,1	2,1	12,0
10.7.200	Суп картофельный с бобовыми	200	2,8	2,3	9,6	80,7
12.4-95	Шницель	95	11,6	24,8	12,0	319,9
13.5-155	Рагу из овощей	155	2,6	16,2	12,7	209,6
5.6-200	Сок фруктовый (яблочно-абрикосовый)	200	1,0	0,0	25,4	105,6
14.2-40	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,3	19,6	93,7
14.1-30	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	11,9	58,7
	ИТОГО	780	23,6	44,0	93,3	880,2
Полдник						
17.2-65	Бутерброд с сыром	65	7,5	10,8	19,3	204,1
5.2-200	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	62,1
	Йогурт м.д.ж. 2,5% в промышленной упаковке	200	6,8	5,0	11,0	116,2
	ИТОГО	465	14,6	15,8	45,5	382,4
	ВСЕГО 6 день	1805	48,8	79,9	216,7	1815,6

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 7						
Завтрак						
3.6-60	Икра свекольная	60	1,4	0,1	13,7	111,2
12.23-90	Гуляш из отварной говядины	90	12,1	12,7	3,0	147,6
13.2-150	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5,8	30,4	195,7
5.4-200	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	4,9	56,7
14.2-30	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,3
14.1-20	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	ИТОГО	550	25,6	21,7	74,6	620,6
Обед						
3.2-60	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3,0	2,1	39,4
10.13-200	Суп с клецками	200	4,9	3,7	24,4	185,7
12.1-95	Биточки рыбные	95	11,1	8,9	13,4	178,1
13.3-150	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,1
17.3-40	Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	14,9	136,0
14.1-30	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	11,9	58,7
1.3-100	Мандарины	100	0,9	0,2	8,1	43,0
	ИТОГО	875	25,6	28,4	110,2	838,3
Полдник						
7.4-160	Каша вязкая молочная из риса и пшена	160	4,0	8,4	28,7	207,5
14.2-30	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,3
5.3-200	Какао с молоком	200	3,6	3,3	6,4	69,8
	ИТОГО	390	9,8	11,9	49,8	347,6
	ВСЕГО 7 день	1815	61,0	62,0	234,6	1806,5

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 8						
Завтрак						
2.2-60	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,5	0,1	1,0	6,0
12.22-200	Плов из отварной говядины	200	19,5	17,5	24,6	347,2
5.6-200	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	0,0	20,2	84,8
14.2-30	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,3
14.1-20	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	ИТОГО	510	24,5	18,0	68,4	547,4
Обед						
10.12-200	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,2	5,3	3,3	96,3
8.3-150	Омлет с сыром	150	17,9	29,4	2,6	347,5
5.10-200	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	102,0
14.2-40	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,3	19,6	93,7
14.1-30	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	11,9	58,7
1.1-100	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	ИТОГО	720	35,2	40,7	55,6	745,2
Полдник						
3.7-105	Зразы картофельные	105	2,4	14,5	14,3	216,8
5.6-200	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	0,0	20,2	84,8
14.1-30	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	11,9	58,7
	ИТОГО	335	5,4	14,8	46,4	360,3
	ВСЕГО 8 день	1565	65,1	73,5	170,4	1652,9

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 9						
Завтрак						
9.1-180	Пудинг из творога запеченный с молоком сгущенным	150/30	24,5	19,2	43,1	440,4
5.12-180	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	4,7	4,5	19,8	129,6
1.3-100	Мандарины	100	0,9	0,2	8,1	43,0
14.2-30	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,3
14.1-20	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	ИТОГО	510	33,6	24,3	93,6	722,4
Обед						
2.2-60	Овощи натуральные солёные (помидоры)	60	0,7	0,1	2,1	12,0
10.2-200	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	2,2	8,7	67,2
12.6-200	Рагу из птицы	200	14,6	12,2	17,4	237,7
5.6-200	Сок фруктовый (яблочно-виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	136,4
14.2-40	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,3	19,6	93,7
14.1-30	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	11,9	58,7
18.1-30	Кондитерское изделие (печенье сахарное) пром. производства	30	0,9	3,9	20,6	127,4
	ИТОГО	760	23,1	19,4	112,9	733,1
Полдник						
7.3-160	Каша рисовая молочная жидкая	160	3,5	8,2	21,9	175,1
5.4-200	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	4,9	56,7
14.2-30	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,3
	ИТОГО	390	8,9	11,1	41,5	302,1
	ВСЕГО 9 день	1660	65,6	54,8	248,0	1757,6

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 10						
Завтрак						
3.2-60	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3,0	2,1	39,4
12.16-95	Рыба припущенная	95	16,9	9,3	0,9	160,4
13.3-150	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3
5.7-200	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	14,9	62,7
14.2-30	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,3
14.1-20	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	ИТОГО	555	24,7	17,7	60,9	509,2
Обед						
2.2-60	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,5	0,1	1,0	6,0
10.3-200	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	2,2	6,3	56,0
12.14-90, 11.5-30	Тефтели с соусом томатным	90/30	18,6	19,8	15,8	321,9
13.1-150	Рис отварной	150	3,3	5,4	34,0	197,6
5.2-200	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	62,1
14.2-40	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,3	19,6	93,7
14.1-30	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	11,9	58,7
	ИТОГО	800	29,0	28,1	103,8	796,0
Полдник						
9.3-180	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/30	31,1	24,0	35,5	500,1
1.3-100	Мандарины	200	1,8	0,4	16,2	86,0
5.3-200	Какао с молоком	200	3,6	3,3	6,4	69,8
	ИТОГО	580	36,5	27,7	58,1	655,9
	ВСЕГО 10 день	1935	90,2	73,5	222,8	1961,1

	ВСЕГО за 10 дней	17473	573,0	579,3	2208,4	17829,9
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	1747	57,3	57,9	220,8	1783,0