

Единое примерное двухнедельное циклическое меню
для обучающихся 7 - 11 лет в МБОУ СОШ № 1

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1 день							
Завтрак							
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	180	7,400	8,000	28,000	212,800
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000
	Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000
	Итого завтрак:	г	520,000	17,500	19,900	61,400	493,800
Обед							
	Суп гороховый	г	250	2,3	4,25	15,1	108,0
	Рис отварной	г	180	4,4	7,3	44,7	262,8
	Сарделька отварная	г	100	6,03	10,61	9,8	169,96
	Чай с сахаром	г	200	0,1	0,0	15,0	60,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	60	6,0	0,7	20,04	104,4
	Итого обед:	г	790	18,83	22,86	104,64	705,6
	Итого за день:	г	1 310,0	36,33	42,76	166,04	1 198,96
2 день							
Завтрак							
	Запеканка из творога с джемом	г	170	24,00	11,55	35,50	343,400
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000
	Итого завтрак:	г	500,000	27,350	12,720	67,900	500,000
Обед							
	Суп картофельный с рыбными (консервами)	г	250	2,08	5,2	12,8	106,25
	Огурец св. порционный	г	50	0,33	0,05	0,95	29,66
	Голубцы ленивые	г	200	17,0	16,6	8,0	250,0
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	г	200	0,60	0,00	9,70	40,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	60	6,0	0,7	20,04	104,4
	Итого обед:	г	760	26,01	22,55	51,49	530,31
	Итого за день:	г	1 260,0	53,36	35,270	119,39	1 030,31
3 день							
Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180
	Груша	г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000
	Итого завтрак:	г	510,000	10,480	16,680	66,910	475,010
Обед							
	Щи из свежей капусты	г	250	21,75	8	3,86	170,0
	Картофельное пюре	г	150	4,05	6	8,7	161,0
	Котлета рыбная	г	100	13,0	1,6	10	234,9
	Помидор св. порционный	г	50	0,55	0,1	1,9	12,0
	Чай с сахаром	г	200	0,1	0,0	15,0	60,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	60	6,0	0,7	20,04	104,4
	Итого обед:	г	810,0	45,45	16,4	59,5	742,3
	Итого за день:	г	1 320,000	55,93	33,08	126,41	1 217,31

4 день	Завтрак						
	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0,4	0,06	1,14	35,6
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000
	Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200
	Итого завтрак:	г	530	18,6	23,880	36,32	471,200
	Обед						
	Суп картофельный с вермишелью	г	250	7,9	7,65	12,5	148,75
	Плов из отварной птицы	г	240	14,76	10	30	352,5
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	60	6,0	0,7	20,4	104,4
	Итого обед:	г	750	29,26	18,35	83,0	689,65
	Итого за день:	г	1 280,0	47,86	42,23	119,32	1 160,85
5 день	Завтрак						
	Макароньы отварные с сыром	г	170	10,050	8,600	26,500	336,000
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000
	Итого завтрак:	г	500,000	12,900	9,970	61,000	496,600
	Обед						
	Суп картофельный с фасолью	г	250	11,25	6,39	14,63	162,5
	Каша гречневая	г	150	8,55	7,8	37,0	253,000
	Курица тушеная с овощами	г	100	13,6	13,5	4,1	192,000
	Кисель	г	200	1,4	0,0	29,0	122,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	60	6,0	0,7	20,4	104,4
	Итого обед:	г	760,0	40,8	28,39	105,13	833,9
	Итого за день:	г	1 260,000	53,7	38,36	166,13	1 330,5
6 день	Завтрак						
	Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100	207,000
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600
	Сыр	г	15	3,5	4,4	0	53,7
	Груша	г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000
	Итого завтрак:	г	525,000	13,950	14,070	63,400	474,300
	Обед						
	Суп картофельный с гречкой	г	250	6,8	6,5	10,0	125,75
	Макароньы отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,5
	Сарделька отварная	г	100	6,03	10,61	9,8	169,96
	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,1	9,3	38,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	60	6,0	0,7	20,4	104,4
	Итого обед:	г	760,0	24,58	22,86	79,05	622,61
	Итого за день:	г	1 285,0	38,53	36,93	142,45	1 096,91
7 день	Завтрак						
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000
	Итого завтрак:	г	500	28,140	14,620	68,200	517,600
	Обед						
	Суп гороховый	г	250	11,25	6,39	10,0	162,5
	Капуста тушеная	г	150	3,6	5,0	11,0	103,0
	Курица отварная	г	100	16,2	12,0	0,3	174,0
	Компот из сухофруктов	г	200	0,6	0,0	20,1	84,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	60	6	0,7	20,4	104,4
	Итого обед:	г	760,0	37,65	24,09	61,08	627,9
	Итого за день:		1 260,0	65,79	38,71	130,000	1 145,5

8 день	Завтрак						
	Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000
	Итого завтрак:	г	530	20,300	25,780	55,780	470,400
	Обед						
	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	50	0,33	0,05	0,95	29,66
	Борщ с капустой	г	250	7,79	10,0	13,75	150,0
	Плов с мясом кур	г	240	14,76	10,0	30,0	352,5
	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,1	9,3	38,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	60	6	0,7	20,4	104,4
	Итого обед:	г	800	29,08	20,85	74,4	674,56
	Итого за день:		1 330,0	49,38	46,63	130,18	1 144,96
9 день	Завтрак						
	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000
	Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200
	Итого завтрак:	г	570,000	26,950	20,230	61,830	548,100
	Обед						
	Овощи натуральные (помидор свежий)		50	0,55	0,1	1,9	12,0
	Суп картофельный с рисом	г	250	1,6	5,08	17,05	120,25
	Каша гречневая	г	150	8,55	7,8	37,0	253,0
	Печень по-строгановски	г	100	19,5	9,4	7,6	193,0
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	г	200	0,6	0,000	9,7	40,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	60	6	0,7	20,4	104,4
	Итого обед:	г	810	36,8	23,08	93,65	722,65
	Итого за день:		1 380,000	63,75	43,31	155,48	1 270,75
10 день	Завтрак						
	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000
	Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600
	Банан	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000
	Итого завтрак:		520	9,630	14,470	80,230	496,210
	Обед						
	Суп рассольник	г	250	7,63	9,35	13,25	163,75
	Картофельное пюре	г	150	4,05	6,0	8,7	161,0
	Котлета куриная	г	100	20,0	18,0	11,11	284,44
	Кисель	г	200	1,4	0,00	29,0	122,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	60	6	0,7	20,4	104,4
	Итого обед:		760	39,08	34,05	82,46	835,59
	Итого за день:		1 280,000	48,71	48,52	162,69	1 331,8