

Утверждаю
Директор школы Ю.В. Журавлева



Примерное циклическое меню

возраст 7-11лет

сезон :осень-зима

Завтрак №4 1-4 классов (меню №4)

| № рецептуры (70-10 лет) | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|------------------------------|---------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | г. | г. | г. | г. | ккал |
| Понедельник, 1 неделя | | | | | | |
| 54-6к-2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8,4 | 11,5 | 38,8 | 292,1 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| Пром. | Яблоко | 75 | 0,3 | 0,3 | 6,7 | 30,3 |
| 54-2гн -2020 | Чай с сахаром | 200 | 1,5 | 1,4 | 8,6 | 52,9 |
| | Итого за завтрак | 500 | 12,5 | 13,5 | 65,5 | 433,1 |
| Вторник, 1 неделя | | | | | | |
| 54-6г -2020 | Рис отварной | 200 | 4,8 | 6,9 | 50,7 | 284,3 |
| 54-2р -2020 | Котлеты рыбные (горбуша) | 50 | 8,8 | 3,4 | 3,7 | 80,6 |
| 54-2соус-2020 | Соус белый основной | 50 | 1,3 | 2,1 | 2,2 | 32,8 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| 54-3гн -2020 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,6 | 27,6 |
| | Итого за завтрак | 530 | 17,6 | 12,7 | 78,8 | 500,0 |
| Среда, 1 неделя | | | | | | |
| 54-17к-2020 | Суп молочный с гречневой крупой | 200 | 28,0 | 28,9 | 86,8 | 718,2 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| 54-1гн -2020 | Чай без сахара | 200 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 1,0 |
| | Итого за завтрак | 460 | 29,7 | 22,8 | 42,4 | 761,0 |
| Четверг, 1 неделя | | | | | | |
| 54-8г -2020 | Капуста тушеная | 200 | 4,8 | 6,6 | 21,0 | 162,4 |
| 54-4м -2020 | Котлета из говядины | 50 | 9,4 | 7,9 | 4,2 | 125,3 |
| 54-3соус -2020 | Соус красный основной | 50 | 1,6 | 1,3 | 4,6 | 36,8 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| 54-3гн -2020 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,6 | 27,6 |
| | Итого за завтрак | 520 | 18,3 | 16,1 | 47,9 | 409,9 |
| Пятница, 1 неделя | | | | | | |
| 54-13к-2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 200,0 | 8,8 | 10,9 | 40,2 | 293,5 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| 54-25гн -2020 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,1 | 4,7 | 22,7 | 145,6 |
| | Итого за завтрак | 430 | 18,2 | 20,3 | 40,6 | 467,0 |
| Понедельник, 2 неделя | | | | | | |
| 54-16к-2020 | Каша Дружба | 200 | 4,9 | 6,9 | 24,6 | 180,0 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 6,6 | 7,9 | 0,0 | 97,7 |
| 54-6гн -2020 | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,4 | 8,6 | 52,9 |
| | Итого за завтрак | 460 | 15,3 | 16,5 | 44,6 | 388,4 |
| Вторник, 2 неделя | | | | | | |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,5 | 42,8 | 262,2 |
| 54-4м -2020 | Котлета из говядины | 50 | 9,4 | 7,9 | 4,2 | 125,3 |
| 54-3соус -2020 | Соус красный основной | 50 | 1,6 | 1,3 | 4,6 | 36,8 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| 54-2гн -2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,4 | 26,4 |
| | Итого за завтрак | 480 | 21,7 | 16,0 | 69,4 | 508,6 |
| Среда, 2 неделя | | | | | | |
| 54-2г-2020 | Макаронные отварные с маслом | 200 | 6,0 | 9,9 | 37,5 | 262,5 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 6,6 | 7,9 | 0,0 | 97,7 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| 54-7гн -2020 | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 6,0 | 12,6 | 121,1 |
| | Итого за завтрак | 460 | 18,9 | 24,0 | 61,6 | 539,1 |
| Четверг, 2 неделя | | | | | | |
| 54-9к-2020 | Каша молочная овсяная | 200,0 | 8,3 | 13,0 | 37,1 | 297,8 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 30,0 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| 54-1гн -2020 | Чай без сахара | 200,0 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 1,0 |
| | Итого за завтрак | 460 | 36,8 | 24,2 | 52,6 | 356,7 |
| Пятница, 2 неделя | | | | | | |
| 54-2к-2020 | Каша вязкая молочная кукурузная | 200,0 | 7,2 | 11,0 | 46,2 | 312,2 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 6,6 | 7,9 | 0,0 | 97,7 |
| 54-3гн -2020 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,6 | 27,6 |

| | | | | | | |
|--|-----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | Итого за завтрак | 460 | 25,9 | 34,0 | 22,3 | 499,2 |
| | Средние показатели за цикл | 477,5 | 21,5 | 20,0 | 52,6 | 476,4 |

Обед №2 (меню №10)

| № рецептуры (7-11 лет) | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|------------------------|--|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | г. | г. | г. | г. | ккал |
| | Понедельник, 1 неделя | | | | | |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 60,0 | 0,3 | 0,0 | 2,3 | 10,5 |
| 54-1с-2020 | Щи со сметаной | 200,0/10 | 1,7 | 5,3 | 5,8 | 77,5 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 150,0 | 1,9 | 0,1 | 12,7 | 58,7 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 30,0 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| 54-3хн -2020 | Компот из чернослива | 200,0 | 0,8 | 0,0 | 28,4 | 117,0 |
| | Итого за обед | 690,0 | 20,6 | 18,8 | 88,3 | 294,8 |
| | Вторник, 1 неделя | | | | | |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок | 60,0 | 0,5 | 5,4 | 3,9 | 66,1 |
| 54-4с-2020 | Рассольник домашний (со сметаной) | 200,0/10,0 | 2,0 | 4,9 | 13,3 | 105,0 |
| 54-4г -2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150,0 | 8,2 | 6,5 | 42,8 | 262,2 |
| 54-8м-2020 | Тефтели из говядины паровые | 60,0 | 8,4 | 6,0 | 4,7 | 106,1 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 30,0 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| 54-9хн-2020 | Кисель из апельсинов | 200,0 | 0,4 | 0,1 | 14,4 | 60,1 |
| | Итого за обед | 720,0 | 27,2 | 28,4 | 89,1 | 720,8 |
| | Среда, 1 неделя | | | | | |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60,0 | 0,5 | 0,0 | 1,6 | 8,4 |
| 54-2с-2020 | Борщ (со сметаной) | 200,0/10,0 | 1,7 | 5,3 | 10,3 | 96,3 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150,0 | 3,6 | 5,2 | 38,0 | 213,2 |
| 54-9р-2020 | Рыба запеченная в сметанном соусе(минтай) | 40,0/40,0 | 6,2 | 5,7 | 7,7 | 106,8 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 30,0 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| 54-7хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200,0 | 0,6 | 0,0 | 22,7 | 93,2 |
| | Итого за обед | 720,0 | 27,2 | 28,4 | 89,1 | 720,8 |
| | Четверг, 1 неделя | | | | | |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 60,0 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,7 |
| 54-10с-2020 | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 200,0/10,0 | 2,9 | 4,6 | 16,2 | 117,3 |
| 54-11г -2020 | Картофельное пюре | 150,0 | 3,0 | 5,7 | 23,7 | 158,0 |
| 54-3м-2020 | Голубцы ленивые | 200,0 | 15,1 | 13,1 | 8,1 | 211,1 |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной | 50,0 | 1,6 | 1,3 | 4,6 | 36,8 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 30,0 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| 54-10хн-2020 | Кисель из ягод | 200,0 | 0,2 | 0,1 | 12,5 | 51,6 |
| | Итого за обед | 770,0 | 25,8 | 27,4 | 79,6 | 667,7 |
| | Пятница, 1 неделя | | | | | |
| 54-5з-2020 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60,0 | 0,4 | 2,6 | 2,0 | 33,2 |
| 54-8с-2020 | Суп картофельный с горохом | 200,0 | 7,1 | 3,7 | 18,5 | 135,8 |
| 54-8г -2020 | Капуста тушеная | 150,0 | 3,6 | 4,9 | 15,8 | 121,8 |
| 54-8м-2020 | Тефтели из говядины паровые | 60,0 | 8,4 | 6,0 | 4,7 | 106,1 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 30,0 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| 54-7хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200,0 | 0,6 | 0,0 | 22,7 | 93,2 |
| | Итого за обед | 720,0 | 26,6 | 25,4 | 62,0 | 583,1 |
| | Понедельник, 2 неделя | | | | | |
| 54-1с-2020 | Щи со сметаной | 200,0/10,0 | 1,7 | 5,3 | 5,8 | 77,5 |
| 54-6г -2020 | Рис отварной | 150,0 | 3,6 | 5,2 | 38,0 | 213,2 |
| 54-9р-2020 | Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай) | 40,0/40,0 | 6,2 | 5,7 | 7,7 | 106,8 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 30,0 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| 54-9хн-2020 | Кисель из апельсинов | 200,0 | 0,4 | 0,1 | 14,4 | 60,1 |
| | Итого за обед | 720,0 | 14,9 | 16,6 | 80,5 | 530,8 |
| | Вторник, 2 неделя | | | | | |

| | | | | | | |
|---------------|---|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 60,0 | 0,3 | 0,0 | 2,3 | 10,5 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский (со сметаной) | 200,0/10,0 | 2,0 | 4,9 | 15,3 | 113,3 |
| 54-4г -2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150,0 | 8,2 | 6,5 | 42,8 | 262,2 |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной | 50,0 | 1,6 | 1,3 | 4,6 | 36,8 |
| 54-4м -2020 | Котлета говяжья | 80,0 | 15,0 | 12,7 | 6,6 | 200,5 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 30,0 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| 54-13хн-2020 | Компот из яблок с лимоном | 200,0 | 0,2 | 0,2 | 11,0 | 46,8 |
| | Итого за обед | 770,0 | 29,7 | 25,9 | 94,0 | 727,9 |
| | Среда, неделя 2 | | | | | |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок | 60,0 | 0,5 | 5,4 | 3,9 | 66,1 |
| 54-10с-2020 | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 200,0/10,0 | 2,9 | 4,6 | 16,2 | 117,3 |
| 54-11г -2020 | Картофельное пюре | 150,0 | 3,0 | 5,7 | 23,7 | 158,0 |
| 54-8м-2020 | Тефтели из говядины паровые | 60,0 | 8,4 | 6,0 | 4,7 | 106,1 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 30,0 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| 54-7хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200,0 | 0,6 | 0,0 | 22,7 | 93,2 |
| | Итого за обед | 720,0 | 23,0 | 27,2 | 69,6 | 614,9 |
| | Четверг, неделя 2 | | | | | |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60,0 | 0,5 | 0,0 | 1,6 | 8,4 |
| 54-7с-2020 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200,0 | 2,5 | 1,9 | 21,0 | 111,2 |
| 54-10м -2020 | Капуста тушеная | 200,0 | 22,7 | 36,3 | 16,3 | 482,3 |
| 54-3м-2020 | Голубцы ленивые | 200,0 | 15,1 | 13,1 | 8,1 | 211,1 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 30,0 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| 54-10хн-2020 | Кисель из ягод | 200,0 | 0,2 | 0,1 | 12,5 | 51,6 |
| | Итого за обед | 690,0 | 28,1 | 38,5 | 63,6 | 713,1 |
| | Пятница, неделя 2 | | | | | |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 60,0 | 0,3 | 0,0 | 2,3 | 10,5 |
| 54-2с-2020 | Борщ со сметаной | 200,0/10,0 | 1,7 | 5,3 | 10,3 | 96,3 |
| 54-9р-2020 | Рыба запеченная в сметанном соусе(минтай) | 40,0/40,0 | 6,2 | 5,7 | 7,7 | 106,8 |
| 54-11г -2020 | Картофельное пюре | 150,0 | 3,0 | 5,7 | 23,7 | 158,0 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 30,0 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| 54-9хн-2020 | Кисель из апельсинов | 200,0 | 0,4 | 0,1 | 14,4 | 60,1 |
| | Итого за обед | 690,0 | 20,3 | 18,9 | 78,8 | 566,6 |
| | Средние показатели за цикл | 721,0 | 23,1 | 24,4 | 78,6 | 625,9 |

