

МБОУ Соколовская ООШ

Утверждено: *Водорослов* Е.З.Хорошавина
 Директор МБОУ Соколовской ООШ



Примерное циклическое меню

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1 день											
Завтрак											
99	Каша молочная пшеничная	205	7,44	8,07	35,28	243,92	0,12	0,09	1,10	116,00	2,30
270	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,70	37,00	0,00	5,00	1,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	0,06	0,00	9,20	0,80
342	Бутерброд с сыром	35	4,97	8,01	7,56	122,20	0,08	0,06	0,02	143,28	0,61
20	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	22,00	1,00
	Итого	520	20,77	21,08	72,16	560,12	0,23	5,39	2,20	290,48	4,71
Обед											
9	Салат из моркови	60	0,68	6,05	6,23	82,08	0,05	0,05	10,80	39,84	1,74
43	Суп крестьянский с крупой	200	1,85	6,19	12,34	112,47	0,07	0,11	7,74	29,66	1,90
196	Каша гречневая	180	10,47	6,51	54,00	316,57	0,25	0,14	0,00	5,46	68,33
185	Селедка сарделька отварная	100	9,04	9,91	8,80	149,50	0,84	0,15	2,15	18,98	1,23
255	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,70	37,00	0,00	5,00	1,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,50	17,10	88,40	0,00	0,08	14,50	13,20	1,80
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00	0,03	0,00	4,60	0,40
	Итого	800	26,92	29,36	117,83	833,02	1,21	5,56	36,19	111,74	75,40
	Итого за день	1320	47,69	50,44	189,99	1393,14	1,44	10,95	38,39	402,22	80,11

2 день											
Завтрак											
					32,53	244,00	0,16	0,1	1,33	146,67	2,67
103	Каша пшеничная молочная жидкая	205	7,47	9,20							
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,0	0,07	0	0,1	63
344	Бутерброд с маслом	40	1,7	15,1	10,26	183,6	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,32	94,0	0	0,06	0	9,2	0,8
15	Сыр порционный	20	3,89	4,37	0,48	57	0,013	0	0,11	133	0,16
	Итого	505	19,01	32,26	82,30	697,29	0,24	0,26	1,51	298,24	67,12
Обед											
4	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,50	3,04	3,19	42,01	0,01	0,01	12,73	17,03	0,36
27	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	8,80	41,60	1,04	0,04	0,0
216	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	185,35	0,18	0,04	1,85	182,81	0,29
88	Котлета рыбная «Пенгвин»	80	10,2	10,4	7,9	165,5	0,1	0,07	1,91	43,52	143,44
254	Компот из свежих яблок	200	0,33	0	22,66	91,98	0	0,04	0,80	41,1	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4
	Итого	780	21,16	26,74	97,11	709,13	9,11	41,87	32,83	302,34	147,00
	Итого за день	1285	40,17	59,00	179,41	1406,42	9,35	42,13	34,34	600,58	214,12

3 день											
Завтрак											
129	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	200	6,20	9,60	26,60	211,60	0,00	0,04	1,38	147,46	1,24
270	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,70	37,00	0,00	5,00	1,00	0,00	0,00
20	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,00	22,00	1,00
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	15,00	80,4	0	0,06	0	9,2	0,8
	печенье	20	1,20	0,80	1,60	72,70	0,00	0,08	1,00	0,90	0,00
	Итого	500	15,80	15,60	53,20	464,70	0,03	5,36	3,38	179,56	3,04
Обед											
7	Салат из квашеной капусты с луком	80	1,28	8,00	2,86	88,78	0,01	0,01	21,12	37,20	0,45
34	Рассольник ленинградский	200	4,02	9,04	25,90	119,68	0,09	0,02	6,20	24,40	3,74
198	Каша пшеничная рассыпчатая	200	12,36	7,10	49,16	309,04	1,14	83,08	3,62	0,14	0,10
	Котлеты "Детская"	60	4,26	13,33	5,54	157,94	0,03	0,07	0,00	27,61	0,57
270	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,70	37,00	0,00	5,00	1,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,50	17,10	88,40	0,00	0,08	14,50	13,20	1,80
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00	0,03	0,00	4,60	0,40
	Итого	800	26,80	38,17	119,92	847,84	1,27	88,29	46,44	107,15	7,06
	Итого за день	1300	42,60	53,77	173,12	1312,54	1,30	93,65	49,82	286,71	10,10
4 день											
Завтрак											
45	Суп молочный с макаронными	250	6,98	7,65	24,66	195,10	0,00	0,43	6,70	20,43	0,20
242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,02	0,12	0,52	110,36	0,88
342	Бутерброд с сыром	35	4,97	8,01	7,56	122,20	0,08	0,06	0,19	143,28	0,61
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00	0,03	0,00	4,60	0,40
	Итого	505	17,30	19,79	67,83	518,22	0,10	0,64	7,41	278,67	2,09
Обед											
29	Салат картофельный с квашеной капустой или	80	2,43	9,10	8,62	125,60	0,06	0,06	2,56	12,77	0,62
39	Суп с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,10	0,06	6,60	19,68	0,86

210	Капуста тушеная	180	4,72	5,81	24,21	156,89	0,05	0,07	20,34	106,74	1,51
192	Птица отварная	120	18,22	18,22	0,97	242,68	0,05	0,90	1,26	11,20	1,12
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,16	0,00	0,82	19,50	0,54
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,50	17,10	88,40	0,00	0,08	14,50	13,20	1,80
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00	0,03	0,00	4,60	0,40
	Итого	840	32,97	36,12	105,86	873,63	0,42	1,21	46,08	187,69	6,85
	Итого за день	1345	50,27	55,91	173,69	1391,85	0,52	1,85	53,49	466,36	8,94
5 день											
Завтрак											
119	Каша "Дружба"	200	6,60	8,60	39,60	258,60	0,10	0,14	0,20	122,98	0,78
267	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,00	0,20	0,75	65,25	0,90
344	Булгерборд с маслом	40	1,70	15,10	10,26	183,60	0,05	0,03	0,00	9,30	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	0,06	0,00	9,20	0,80
	печенье	20	1,20	0,80	1,60	72,70	0,00	0,08	1,00	0,90	0,00
	Итого	500	14,06	26,50	88,12	698,22	0,15	0,51	1,95	207,63	3,10

Обед												
2	Салат витаминный	60	0,68	6,08	6,92	85,16	0,03	0,13	0,25	58,63	1,72	
63	Суп с крупой и рыбными консервами	200	4,97	6,56	14,70	125,60	0,14	0,87	8,20	52,00	1,30	
199	Каша пшеница рассычатая	180	7,88	7,70	46,96	289,37	0,06	0,01	0,00	6,01	0,59	
	Тефтели с луком	100	6,70	22,00	13,10	277,00	1,10	0,20	2,80	24,68	1,60	
146	Чай с лимоном	200	8,00	2	15,40	114,00	0	0,02	7,30	22,4	36,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,50	17,10	88,40	0,00	0,08	14,50	13,20	1,80	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00	0,03	0,00	4,60	0,40	
	Итого	800	31,43	45,04	114,18	979,53	1,35	1,31	33,05	176,92	43,01	
	Итого за день	1300	45,49	71,54	202,30	1677,75	1,50	1,82	35,00	384,55	46,11	
6 день												
Завтрак												
105	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,12	6,62	32,61	210,13	0,06	0,14	0,22	122,12	0,40	
270	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,70	37,00	0,00	5,00	1,00	0,00	0,00	
342	Бутерброд с сыром	35	4,97	8,01	7,56	122,20	0,08	0,06	0,19	143,28	0,61	
20	яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,00	22,00	1,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00	0,03	0,00	4,60	0,40	
	Итого	495	16,87	19,43	59,83	479,33	0,17	5,41	1,41	292,00	2,41	
Обед												
14	Салат из свежих овощей	60	0,72	8,94	4,80	98,28	0,02	0,14	16,80	22,38	0,28	
37	Суп картофельный с бобовыми изл.	200	2,34	3,89	13,61	98,79	0,15	0,07	5,82	50,27	1,80	
196	Каша гречневая рассычатая	180	10,47	6,51	54,00	316,57	0,25	0,14	0,00	5,46	68,33	
	Котлета "Детская"	60	4,26	13,30	5,54	157,94	0,03	0,07	0,00	27,61	0,57	
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,10	0,01	0,75	20,40	0,81	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,50	17,10	88,40	0,00	0,08	14,50	13,20	1,80	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00	0,03	0,00	4,60	0,40	
	Итого	760	23,93	33,34	133,73	923,17	0,55	0,54	37,87	143,92	73,99	
	Итого за день	1255	40,80	52,77	193,56	1402,50	0,72	5,95	39,28	435,92	76,40	
7 день												

Завтрак											
98	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	8,05	31,09	222,02	0,06	0,14	0,22	125,48	0,40
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,02	0,07	0,50	135,00	0,40
38	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,30	0,00	0,00	15,00	24,00	3,30
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	0,06	0,00	9,20	0,80
	Итого	590	12,75	12,24	84,82	505,01	0,08	0,27	15,72	293,68	4,90
Обед											
22	Салат из свеклы с чесноком	80	1,12	8,06	7,38	106,62	0,01	0,06	4,69	140,24	0,88
55	Щи из св.капусты с картофелем	200	2,58	7,82	9,12	114,35	0,04	0,04	14,78	34,66	0,64
216	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	185,35	0,18	0,04	1,85	182,81	0,29
86	Суфле "Золотая рыбка"	80	11,60	12,08	12,48	203,28	0,11	0,12	0,90	30,08	0,79
254	Компот из свежих яблок	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	0,04	0,80	41,14	0,68
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,50	17,10	88,40	0,00	0,08	14,50	13,20	1,80
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00	0,03	0,00	4,60	0,40
	Итого	800	24,24	35,93	106,35	836,98	0,36	0,41	37,52	446,73	5,48
	Итого за день	1390	36,99	48,17	191,17	1341,99	0,44	0,68	53,24	740,41	10,38
8 день											
Завтрак											
129	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	200	6,20	9,60	26,60	211,60	0,00	0,04	1,38	147,46	1,24
270	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,70	37,00	0,00	5,00	1,00	0,00	0,00
344	Бутерброд с маслом	40	1,70	15,10	10,26	183,60	0,05	0,03	0,00	9,30	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	0,06	0,00	9,20	0,80
	Итого	480	11,16	25,10	65,88	526,20	0,05	5,13	2,38	165,96	2,66
Обед											
1	Винегрет овощной	80	1,00	8,11	6,66	103,41	0,18	0,03	13,45	26,00	0,54
34	Рассольник Ленинградский	200	4,02	9,04	25,90	119,68	0,09	0,02	6,20	24,40	3,74
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,19	0,05	0,38	87,95	2,58
204	Птица запеченная	80	17,65	14,58	4,70	221,00	0,05	0,15	0,02	54,50	1,62
293	Чай с сахаром	200	0,10	0	9,70	37,00	0	5,00	1,00	0,0	0,0
270	Чай с сахаром	200	0,10	0	9,70	37,00	0	5,00	1,00	0,0	0,0

	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,50	17,10	88,40	0,00	0,08	14,50	13,20	1,80
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00	0,03	0,00	4,60	0,40
	Итого	800	34,17	38,78	116,11	869,80	0,53	5,36	35,55	210,65	10,68
	Итого за день	1280	45,33	63,88	181,99	1396,00	0,58	10,49	37,93	376,61	13,34
9 день											
Завтрак											
119	Каша Дружба	200	6,60	8,60	39,60	258,60	0,10	0,14	0,20	122,98	0,78
146	Чай с лимоном	200	8,00	2,20	15,40	114,00	0,02	0,02	7,30	22,40	36,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	0,06	0,00	9,20	0,80
38	яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,30	0,00	0,00	15,00	24,00	3,30
	Итого	590	18,36	11,80	89,02	536,90	0,12	0,22	22,50	178,58	40,88
Обед											
2	Салат витаминный	60	0,68	6,08	6,92	85,16	0,03	0,13	0,25	58,63	1,72
42	Суп картофельный с рыбой	200	10,57	3,29	5,36	92,99	0,12	0,08	8,20	26,60	1,00
163	Жаркое по-домашнему	200	24,76	19,98	28,29	392,02	0,17	0,10	8,33	35,00	5,00
270	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,70	37,00	0,00	5,00	1,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,50	17,10	88,40	0,00	0,08	14,50	13,20	1,80
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00	0,03	0,00	4,60	0,40
	Итого	720	27,21	27,43	116,80	817,67	0,90	0,33	40,28	173,80	9,61
	Итого за день	1310	42,16	40,90	185,33	1275,30	1,10	0,59	57,20	437,48	16,65
10 день											

Завтрак											
44	Суп молочный с крупой	250	6,18	7,58	23,28	185,68	1,10	116,00	2,30	0,12	0,09
342	Бутерброд с сыром	35	4,97	8,01	7,56	122,20	0,08	0,06	0,19	143,28	0,61
242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,02	0,12	0,52	110,36	0,88
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00	0,03	0,00	4,60	0,40
	Итого	505	16,50	19,72	66,45	508,80	1,20	116,21	3,01	258,36	1,98
Обед											
29	Салат картофельный с квашеной капустой или	100	1,30	7,60	9,70	107,00	0,22	0,07	14,10	21,70	0,70
42	Суп картофельный с клецками	200	10,57	3,29	5,36	93,00	0,12	0,08	8,20	26,60	1,00
191	Плов из отварной птицы	200	37,20	45,33	41,05	550,20	0,30	0,00	0,00	5,10	0,49
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,00	0,00	4,00	14,00	2,80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,50	17,10	88,40	0,00	0,08	14,50	13,20	1,80
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00	0,03	0,00	4,60	0,40
	Итого	760	54,85	57,12	102,87	951,40	0,64	0,26	40,80	85,20	7,19
	Итого за день	1265	71,35	76,84	169,32	1460,20	1,84	116,47	43,81	343,56	9,17