

Циклическое меню



Утверждаю  
 Директор МБОУ Нечкинская СОШ  
 Пушкарева Т.А.

День 1:														
Неделя:	Первая													
Сезон:	Осеннее-зимний													
Возрастная категория:	7-16 лет													
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г.		Жиры, г.		Углево ды, г.	Эц, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины		
			Всего	В т.ч. жив.	Всего	В т. ч. Раст.			Mg	P	Fe	A, мг	B1, мг	B2

**Завтрак**

98	Каша манная	200	6,2	8,05	31,09	3,0	31,09	222,02	0,006	0,14	0,22	0,01	125,48	0,4
255	Кофейный напиток	200	4,58	5,04	21,05	3,58	34,29	145,03	0,12	0,30	7,36	0,02	196,62	0,14
	Хлеб пшеничный	30	1,86	0,00	0,32	0,36	0,72	53,02	12,27	41,24	1,02	0,00	0,04	0,003



День 2:														
Неделя:	Первая													
Сезон:	Осеннее-зимний													
Возрастная категория:	7-16 лет													
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г.		Жиры, г.		Углево ды, г.	Эц, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины		
			Всего	В т.ч. жив.	Всего	В т. ч. Раст.			Mg	P	Fe	A, мг	B1, мг	B2

#### Завтрак

98	Суп молочный	200	5,58	6,12	19,73	5,04	1,02	195,10	0,34	0,01	0,00	0,00	1,7	5,36
270	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,004	0,05	13,66	53,14	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
344	Бутерброд с маслом	30/5	1,7	0,05	15,1	0,00	10,26	183,6	0,05	0,03	0,00	9,3	0,62	0,00

#### Обед

4	Гарнировка из свежих огурцов	20	0,96	0,00	3,58	3,56	4,28	54,94	8,63	16,88	0,33	0,00	0,02	0,03
27	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,75	0,33	4,8	0,16	10,02	93,47	18,13	44,33	0,84	20,4	0,04	0,05
163	Жаркое по домашнему	200	28,13	26,88	22,38	0,07	28,13	443,36	60,45	180,2	2,95	18,6	0,31	0,05

255	Компот из сухофруктов	200	0,71	0,00	0,09	0,00	3,21	135,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	1,86	0,00	0,32	0,36	0,72	53,02	12,27	41,24	1,02	0,00	0,04	0,03
	Полдник													
173	Ватрушка	100	1,72	0,00	0,023	0,025	0,065	63,05	68,05	57,53	0,00	0,005	0,004	0,002
270	Чай с сахаром	200	0,00	0,004	0,05	13,66	53,14	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00

День 3:														
Неделя:		Первая												
Сезон:		Осеннее-зимний												
Возрастная категория:		7-16 лет												
№	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г.		Жиры, г.		Углево ды, г.	Эц, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины		
			Всего	В т.ч. жив.	Всего	В т. ч. Раст.			Mg	P	Fe	A, мг	B1, мг	B2

### Завтрак

3	Каша Дружба	200	6,04	7,27	34,29	0,03	0,05	227,16	0,16	0,10	1,33	14,6	2,067	4,27
270	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,0513,66	53,14	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	1,86	0,00	0,32	0,36	0,72	53,02	12,27	41,24	1,02	0,00	0,04	0,03

### Обед

4	Салат из свежей капусты	100	1,43	0,98	6,87	3,55	3,00	80,13	49,58	33,65	4,54	14,74	0,02	0,05
21	Суп гороховый	250	5,02	0,00	3,58	3,58	4,42	55,53	8,54	17,99	0,34	0,00	0,02	0,02

44	Плов из курицы	200	12,98	0,07	6,81	1,34	29,46	246,36	60,49	184,26	3,98	21,6	0,34	0,08
270	Чай с сахаром	200	0,18	1,11	0,04	0,05	13,66	53,14	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	1,86	0,00	0,32	0,36	0,72	53,02	12,27	41,24	1,02	0,00	0,04	0,03
	Сок фруктовый	200	0,71	0,00	0,09	0,09	33,21	135,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник													
173	Шанежка с картофелем	100	1,86	0,00	0,32	0,36	0,72	53,02	12,27	41,24	1,02	0,00	0,04	0,03
270	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,040	0,005	13,66	53,14	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
	Яблоко.	100	3,54	9,70	6,44	0,00	0,00	122,60	0,22	0,12	13,98	36,30	1,01	0,00

День 4:														
Неделя:		Первая												
Сезон:		Осеннее-зимний												
Возрастная категория:		7-16 лет												
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г.		Жиры, г.		Углево ды, г.	Эц, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины		
			Всего	В т.ч. жив.	Всего	В т. ч. Раст.			Mg	P	Fe	A, мг	B1, мг	B2

#### Завтрак

2	Каша рисовая	200	5,12	6,62	6,20	6,62	6,20	210,13	0,08	0,00	1,3	12,7	0,14	0,00
270	Чай с сахаром	200	0,18	1,11	0,04	0,05	13,66	53,14	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	1,86	0,00	0,32	0,36	0,72	53,02	12,27	41,24	1,02	0,00	0,04	0,03

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Обед**

4	Гарнировка из свеж. Овощ.	30	1,43	0,98	6,87	3,55	3,00	80,13	49,58	33,65	4,54	14,74	0,02	0,05
23	Суп картоф. с макар.	250	2,20	0,02	1,60	0,37	15,22	88,43	17,40	45,68	0,70	4,80	0,07	0,04
22	Сосиска отварная	80	16,44	0,50	11,53	6,10	2,89	180,85	4,75	19,93	0,18	21,03	0,01	0,05
32	Каша пшеничная	100	0,12	0,12	10,46	0,00	0,16	95,23	0,26	5,00	0,06	60,77	0,00	0,01
	Хлеб пшеничный	50	1,86	0,00	0,32	0,36	0,72	53,02	12,27	41,24	1,02	0,00	0,04	0,03
	Сок фруктовый	200	0,71	0,00	0,09	0,00	33,21	135,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
270	Чай с сахаром	200	0,18	1,11	0,04	0,05	13,66	53,14	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
344	Соус овощной	30	0,02	0,018	0,03	0,02	14,02	52,19	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
	Полдник													
171	Булочка Домашняя	100	1,86	0,00	0,32	0,36	0,72	53,02	12,27	41,24	1,02	0,00	0,004	0,003
270	Чай с сахаром	200	0,18	1,11	0,004	0,05	13,66	53,14	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
	Кондитерские Изделия	50	0,15	1,12	0,06	0,02	12,50	201,23	0,02	0,05	0,07	0,00	0,061	1,20

	День 5:													
	Неделя:	Первая												
	Сезон:	Осеннее-зимний												
	Возрастная категория:	7-16 лет												
№	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г.		Жиры, г.		Углево ды, г.	Эц, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины		
			Всего	В т.ч. жив.	Всего	В т. ч. Раст.			Mg	P	Fe	A, мг	B1, мг	B2

**Завтрак**

16	Суп молочный	200	4,88	5,52	5,52	4,80	4,80	217,33	0,05	0,00	1,20	11,30	0,01	0,00
7	Кисель фруктовый	200	1,36	1,36	0,00	0,00	29,02	116,02	0,01	0,75	20,40	0,81	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	1,86	0,00	0,32	0,36	0,72	53,02	12,27	41,24	1,02	0,00	0,00	0,04

**Обед**

4	Гарнировка из свежих овощей	20	0,95	0,00	3,58	3,58	4,42	55,53	8,54	17,99	0,34	0,00	0,02	0,02
15	Рассольник домашний	250/5	2,44	0,28	4,61	0,34	14,92	116,35	22,65	63,11	0,85	9,60	0,07	0,05
25	Котлета мясная	80	12,98	0,07	6,81	1,34	29,46	246,36	60,49	184,26	3,94	21,60	0,34	0,08
28	Макароны отварные	200	5,22	0,07	6,03	0,65	29,96	287,00	7,01	39,34	0,73	21,60	0,05	0,02
	Хлеб пшеничный	50	1,86	0,20	0,32	0,36	0,72	53,02	12,27	41,24	1,02	0,00	0,00	0,04
255	Компот из сухофруктов	200	0,71	0,00	0,09	0,00	33,21	135,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
344	Соус овощной	30	3,54	9,70	6,44	0,00	0,00	122,60	0,22	0,12	13,98	36,30	1,01	0,00
	Полдник													
182	Коржик молочный	100	0,72	0,72	10,06	10,06	2,48	103,46	0,01	0,00	0,01	0,02	0,03	0,04
270	Чай с сахаром	200	1,00	0,02	0,2	20,20	90,00	135,80	0,009	0,08	2,02	204,68	1,80	0,04
	Фрукты	70	0,25	0,25	25,36	20,21	9,0	138,50	0,01	0,05	2,10	195,80	2,10	0,05

	День 6:													
	Неделя:	Вторая												
	Сезон:	Осеннее-зимний												
	Возрастная категория:	7-16 лет												
№	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г.	Жиры, г.	Углево ды, г.	Эц, ккал	Минеральные элементы (мг)	Витамины						

			Всего	В т.ч. жив.	Всего	В т. ч. Раст.			Mg	P	Fe	A, мг	B1, мг	B2
--	--	--	-------	-------------------	-------	---------------------	--	--	----	---	----	----------	-----------	----

### Завтрак

12	Каша пшеничная	200	6,20	6,20	8,05	8,05	31,09	222,02	0,06	0,14	0,22	12,48	0,00	0,00
270	Чай с сахаром	200	0,18	1,11	0,04	0,05	13,66	53,14	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	1,86	0,00	0,32	0,36	0,72	53,02	12,27	41,24	1,02	0,00	0,00	0,04

### Обед

4	Гарнировка из свежих овощей	30	0,95	0,00	3,58	3,58	4,42	55,53	8,54	17,99	0,34	0,00	0,02	0,02
19	Суп щи	250/5	1,85	0,05	2,76	0,23	8,63	71,44	20,24	43,59	0,76	9,60	0,005	0,05
30	Шницель отварной	100	12,98	0,07	6,81	1,34	29,46	246,36	60,49	184,26	3,94	21,60	0,34	0,08
38	Пюре гороховое	200	12,98	0,07	6,81	11,34	29,46	246,36	60,49	184,26	3,94	21,60	0,34	0,08
	Хлеб пшеничный	50	1,86	0,00	0,32	0,36	0,72	53,02	12,27	41,24	1,02	0,00	0,00	0,04
344	Соус овощной	30	3,54	9,70	6,44	0,00	0,00	122,60	0,22	0,12	13,98	36,30	1,01	0,00
270	Чай с сахаром	200	0,18	1,11	0,04	0,05	13,66	53,14	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
	Полдник													
161	Блины с повидлом	100/20	1,86	0,00	0,32	0,36	0,72	53,02	12,27	41,24	1,02	0,00	0,00	0,04
270	Чай с сахаром	200	0,15	1,12	0,06	0,02	12,50	201,23	0,02	0,05	0,07	0,00	0,06	1,20

День 7:														
Неделя:	Вторая													
Сезон:	Осеннее-зимний													
Возрастная категория:	7-16 лет													
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г.	Жиры, г.	Углево ды, г.	Эц, ккал	Минеральные элементы (мг)	Витамины						





Возрастная категория:		7-16 лет													
№	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г.		Жиры, г.		Углево ды, г.	Эц, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины			
			Всего	В т.ч. жив.	Всего	В т. ч. Раст.			Mg	P	Fe	A, мг	B1, мг	B2	

### Завтрак

30	Каша пшеничная	200	7,44	7,44	8,07	8,07	35,28	243,92	0,12	0,09	1,10	1,16	2,30	0,00
270	Чай с сахаром	200	0,18	1,11	0,04	0,05	13,66	53,14	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	1,86	0,00	0,32	0,36	0,72	53,02	12,27	41,24	1,02	0,00	0,00	0,04

### Обед

16	Запеканка из творога	100	24,82	31,50	2,99	0,00	390,72	0,16	0,10	0,00	0,00	195,20	8,13	0,00
42	Суп картоф. с рыбой	250	10,86	10,05	11,33	4,29	2,80	157,31	26,57	120,59	0,72	35,77	0,12	0,10
111	Макаронные изделия отварн.	200	5,22	0,07	6,03	0,65	29,96	287,00	7,01	39,34	0,73	21,60	0,05	0,02
28	Тефтели	60	12,98	0,07	6,81	1,34	29,46	246,36	60,49	184,26	3,94	21,60	0,34	0,08
	Хлеб пшеничный	50	1,86	0,00	0,32	0,36	0,72	53,02	12,27	41,24	1,02	0,00	0,00	0,04
255	Компот из сухофруктов	200	0,71	0,00	0,09	0,00	33,21	135,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
344	Соус овощной	30	3,54	9,70	6,44	0,00	0,00	122,60	0,22	0,12	13,98	36,30	1,01	0,00
	Полдник													
182	Ватрушка с повидлом	100	1,86	0,00	0,32	0,72	53,02	12,27	41,24	1,02	0,00	0,04	0,003	0,05270
270	Чай с сахаром	200	0,18	1,11	0,04	0,05	13,66	53,14	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00

День 9:														
Неделя:	Вторая													
Сезон:	Осеннее-зимний													
Возрастная категория:	7-16 лет													
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г.		Жиры, г.		Углево ды, г.	Эц, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины		
			Всего	В т.ч. жив.	Всего	В т. ч. Раст.			Mg	P	Fe	A, мг	B1, мг	B2

#### Завтрак

15	Каша манная	200	6,2	8,05	31,09	3,0	31,09	222,02	0,006	0,14	0,22	0,01	125,48	0,4
270	Чай с сахаром	200	4,58	5,04	21,05	3,58	34,29	145,03	0,12	0,30	7,36	0,02	196,62	0,14
	Хлеб пшеничный	30	1,86	0,00	0,32	0,36	0,72	53,02	12,27	41,24	1,02	0,00	0,04	0,003

#### Обед

4	Гарнировка из свежих овощей	20	0,95	0,00	3,58	3,58	4,42	55,53	8,54	17,99	0,34	0,00	0,02	0,02
22	Рассольник	250/5	2,44	0,28	4,61	0,34	14,92	116,35	22,65	63,11	0,85	9,60	0,07	0,05
30	Котлета мясная	100	12,98	0,07	6,81	1,34	29,46	246,36	60,49	184,26	3,94	21,60	0,34	0,08
35	Каша пшеничная	200	7,44	7,44	8,07	8,07	35,28	243,92	0,12	0,09	1,10	1,16	2,30	0,00
	Хлеб пшеничный	50	1,86	0,00	0,32	0,36	0,72	53,02	12,27	41,24	1,02	0,00	0,00	0,04
270	Чай с сахаром	200	0,18	1,11	0,04	0,05	13,66	53,14	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
344	Соус овощной	30	3,54	9,70	6,44	0,00	0,00	122,60	0,22	0,12	13,98	36,30	1,01	0,00
		200	0,71	0,00	0,09	0,00	33,21	135,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник													
182	Коржик молочный	100	1,86	0,00	0,32	0,36	0,72	53,02	12,27	41,24	1,02	0,00	0,04	0,03
10	Какао на молоке	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,66	53,14	0,00	0,00	0,040,00	0,00	0,00	0,00

День 10:														
Неделя:	Вторая													
Сезон:	Осеннее-зимний													
Возрастная категория:	7-16 лет													
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г.		Жиры, г.		Углево ды, г.	Эц, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины		
			Всего	В т.ч. жив.	Всего	В т. ч. Раст.			Mg	P	Fe	A, мг	B1, мг	B2

#### Завтрак

6	Каша геркулесовая	100	5,12	5,12	6,62	6,62	32,61	210,13	0,08	0,00	1,30	0,00	12,74	0,14
10	Кофейный напиток	200	4,58	5,04	21,05	3,58	34,29	145,03	0,12	0,30	7,36	0,02	196,62	0,14
	Хлеб пшеничный	30	1,86	0,00	0,32	0,36	0,72	53,02	12,27	41,24	1,02	0,00	0,00	0,04

#### Обед

4	Гарнировка из свежих овощей	30	0,95	0,00	3,58	3,58	4,42	55,53	8,54	17,99	0,34	0,00	0,02	0,02
27	Борщ с капустой и кароф.	250/5	1,85	0,05	2,76	0,23	8,63	71,44	20,24	43,59	0,76	9,60	0,005	0,05
192	Курица отварная.	100	12,98	0,07	6,81	1,34	29,46	246,36	60,49	184,26	3,94	21,60	0,34	0,08
37	Пюре картофельное	200	0,18	1,11	0,04	0,05	13,66	53,14	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	1,86	0,00	0,32	0,36	0,72	53,02	12,27	41,24	1,02	0,00	0,00	0,04
255	Компот из сухофруктов	200	0,71	0,00	0,09	0,00	33,21	135,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник													
176	Ватрушка с повидлом	100	1,86	0,00	0,32	0,32	0,72	53,02	12,27	41,24	1,02	0,00	0,00	0,04
10	Кофейный напиток	200	0,18	1,11	0,04	0,04	13,66	53,14	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00