

Утверждаю директор МБОУ "СОШ№3"  
г.Белева Тульской области  
А.Б.Семенова

## Циклическое двухнедельное меню для обучающихся 1 - 4 классов

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>						<b>1 день</b>	
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	180	7.400	8.000	28.000	212.800	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.800	2.500	13.600	88.000	465
	Бутерброд с сыром	г	40	6.900	9.000	10.000	149.000	63
	Яблоко	г	100	0.400	0.400	9.800	44.000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>520.000</b>	<b>17.500</b>	<b>19.900</b>	<b>61.400</b>	<b>493.800</b>	
	<b>Обед</b>							
	Овощи натуральные (помидор)	г	60	0.660	0.120	2.280	14.400	148
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6.100	7.480	10.600	131.000	100
	Котлеты рыбные	г	100	13.000	1.600	10.000	234.900	307
	Рис с овощами	г	150	4.000	2.600	35.000	182.000	241
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0.600	0.000	9.700	40.000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>760</b>	<b>27.840</b>	<b>12.740</b>	<b>88.060</b>	<b>709.000</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок апельсиновый	г	210	1.42	0.42	21.80	94.500	501
	Печенье	г	30	2.200	2.900	22.200	124.500	582
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>240</b>	<b>3.62</b>	<b>3.32</b>	<b>44.00</b>	<b>219.000</b>	
	<b>Итого за день:</b>	г	<b>1,520.000</b>	<b>48.960</b>	<b>35.960</b>	<b>193.460</b>	<b>1,421.800</b>	
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога с джемом	г	170	24.00	11.55	35.50	343.400	279
	Чай с лимоном	г	200	0.300	0.100	9.500	40.000	459
	Батон нарезной	г	30	2.250	0.870	15.400	78.600	111
	Мандарин	г	100	0.800	0.200	7.500	38.000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500.000</b>	<b>27.350</b>	<b>12.720</b>	<b>67.900</b>	<b>500.000</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы отварной	г	60	0.900	4.000	5.000	55.000	26
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	200	9.000	5.110	11.700	130.000	113
	Печень говяжья по-строгановски	г	100	19.500	9.400	7.600	193.000	356/408
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8.550	7.800	37.000	253.000	202
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	г	200	0.60	0.00	9.70	40.000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>760</b>	<b>42.03</b>	<b>27.25</b>	<b>91.48</b>	<b>777.700</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое	г	200	5.800	5.300	9.100	107.000	469
	Баранки сдобные	г	30	2.49	2.4	18.12	103.8	577
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>8.29</b>	<b>7.70</b>	<b>27.22</b>	<b>210.800</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1,490.000</b>	<b>77.670</b>	<b>47.670</b>	<b>186.600</b>	<b>1,488.500</b>	
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая вязкая	г	180	5.200	5.700	32.400	208.430	217
	Какао с молоком	г	200	3.300	2.900	13.800	94.000	462
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Масло сливочное	г	10	0.080	7.200	0.130	73.180	79
	Груша	г	100.000	0.400	0.300	10.300	47.000	82

	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>510.000</b>	<b>10.480</b>	<b>16.680</b>	<b>66.910</b>	<b>475.010</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат витаминный	г	60	0.720	3.000	3.300	44.000	2
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б	г	200	5.44	5.2	8	100.6	114
	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5.000	202	326
	Макароны отварные	г	150	5.55	4.95	29.55	184.500	256
	Сок яблочный	г	205	1.025	0.205	20.7	90.3	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>765</b>	<b>31.22</b>	<b>27.295</b>	<b>87.030</b>	<b>728.100</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Йогурт	г	200	10.000	6.400	17.000	174.000	470
	Ватрушка с творожным фаршем	г	100	6	2.83	37	196.7	541
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>г</b>	<b>300</b>	<b>16.00</b>	<b>9.230</b>	<b>54.000</b>	<b>370.700</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1,575.000</b>	<b>57.695</b>	<b>53.205</b>	<b>207.940</b>	<b>1,573.810</b>	
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0.4	0.06	1.14	35.6	148
	Омлет натуральный	г	150	13.000	20.000	3.200	246.000	268
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.800	2.500	13.600	88.000	465
	Апельсин	г	100	0.900	0.200	8.100	49.200	82
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>г</b>	<b>530</b>	<b>18.6</b>	<b>23.880</b>	<b>36.32</b>	<b>471.200</b>	
	<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной	г	60	1.000	3.700	4.000	52.800	47
	Суп картофельный с рыбой	г	200	9	8	10.000	110	119
	Плов из отварной птицы	г	240	14.76	10	30	352.5	375
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.600	0.000	20.100	84.000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>750</b>	<b>28.840</b>	<b>22.640</b>	<b>84.580</b>	<b>706.000</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок мультифруктовый	г	205	0.21	0.00	24.60	102.500	501
	Пряник	г	30	1.770	1.410	22.500	109.800	581
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>г</b>	<b>235</b>	<b>1.975</b>	<b>1.410</b>	<b>47.100</b>	<b>212.300</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1,515.000</b>	<b>49.415</b>	<b>47.930</b>	<b>168.000</b>	<b>1,389.500</b>	
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Макароны отварные с сыром	г	170	10.050	8.600	26.500	336.000	259
	Чай с сахаром	г	200	0.200	0.100	9.300	38.000	457
	Батон нарезной	г	30	2.250	0.870	15.400	78.600	111
	Яблоко	г	100	0.400	0.400	9.800	44.000	82
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>г</b>	<b>500.000</b>	<b>12.900</b>	<b>9.970</b>	<b>61.000</b>	<b>496.600</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	г	60	1.050	3.710	5.550	60.000	42
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6.23	8	11	120	95
	Рыба, запеченная под молочным соусом	г	140	10.400	6.500	10.700	180.000	312
	Картофельное пюре	г	150	4.050	6.000	8.700	161.000	377
	Напиток из шиповника	г	200	0.700	0.300	18.300	78.000	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>800</b>	<b>25.910</b>	<b>25.450</b>	<b>74.730</b>	<b>705.700</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое	г	200	5.800	5.300	9.100	107.000	469
	Сухари	г	30	2.550	3.240	20.000	119.400	579
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>г</b>	<b>230</b>	<b>8.350</b>	<b>8.540</b>	<b>29.100</b>	<b>226.400</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>г</b>	<b>1,530.000</b>	<b>47.160</b>	<b>43.960</b>	<b>164.830</b>	<b>1,428.700</b>	
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба"	г	180	5.000	6.000	24.100	207.000	229
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.800	2.500	13.600	88.000	465
	Батон нарезной	г	30	2.250	0.870	15.400	78.600	111
	Сыр	г	15	3.5	4.4	0	53.7	75
	Груша	г	100.000	0.400	0.300	10.300	47.000	82
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>г</b>	<b>525.000</b>	<b>13.950</b>	<b>14.070</b>	<b>63.400</b>	<b>474.300</b>	
	<b>Обед</b>							

	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	г	60	0.600	5.000	2.100	44.000	18
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6.100	7.480	10.600	131.000	100
	Гуляш из отварной говядины	г	100	20.000	19.500	3.300	258.000	327
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8.550	7.800	37.000	253.000	202
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0.600	0.000	9.700	40.000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>760</b>	<b>39.330</b>	<b>40.720</b>	<b>83.180</b>	<b>832.700</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок персиковый	г	205	0.62	0.00	33.83	139.400	501
	Сушки	г	30	3.210	0.360	21.300	101.400	578
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>г</b>	<b>235</b>	<b>3.825</b>	<b>0.360</b>	<b>55.125</b>	<b>240.800</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1,520.000</b>	<b>57.105</b>	<b>55.150</b>	<b>201.705</b>	<b>1,547.800</b>	
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25.290	13.250	33.700	357.000	279
	Чай с сахаром	г	200	0.200	0.100	9.300	38.000	457
	Батон нарезной	г	30	2.250	0.870	15.400	78.600	111
	Яблоко	г	100	0.400	0.400	9.800	44.000	82
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>г</b>	<b>500</b>	<b>28.140</b>	<b>14.620</b>	<b>68.200</b>	<b>517.600</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	60	0.800	3.700	3.700	73.000	31
	Уха с крупой	г	200	6.000	2.000	8.000	73.000	121
	Биточек из курицы	г	90	18.000	16.200	10.000	256.000	372
	Рагу из овощей	г	150	2.80	6.40	21.00	127.500	177
	Напиток из шиповника	г	200	0.700	0.300	18.300	78.000	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>750</b>	<b>31.780</b>	<b>29.540</b>	<b>81.480</b>	<b>714.200</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое		200	5.800	5.300	9.100	107.000	469
	Пряник	г	30	1.770	1.410	22.500	109.800	581
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>г</b>	<b>230</b>	<b>7.570</b>	<b>6.710</b>	<b>31.600</b>	<b>216.800</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1,480.000</b>	<b>67.490</b>	<b>50.870</b>	<b>181.280</b>	<b>1,448.600</b>	
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Кукуруза консервированная	г	60	1.7	2.1	21	40	157
	Омлет натуральный	г	150	13.000	20.000	3.200	246.000	268
	Какао с молоком	г	200	3.300	2.900	13.800	94.000	462
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Мандарин	г	100	0.800	0.200	7.500	38.000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>20.300</b>	<b>25.780</b>	<b>55.780</b>	<b>470.400</b>	
	<b>Обед</b>							
	Овощи натуральные (помидор свежий)	г	60	0.660	0.120	2.280	14.400	148
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6.23	8	11	120	95
	Азу из говядины "по-Татарски"	г	240	13.3	12.7	4.000	325.5	364
	Сок виноградный	г	205	0.62	0.41	33.40	143.500	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>755</b>	<b>24.285</b>	<b>22.170</b>	<b>71.160</b>	<b>710.100</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Снежок	г	200	5.800	5.000	8.000	101.000	470
	Булочка ванильная	г	100	7.830	8.000	56.500	330.000	563
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>г</b>	<b>300</b>	<b>13.630</b>	<b>13.000</b>	<b>64.500</b>	<b>431.000</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1,585.000</b>	<b>58.215</b>	<b>60.950</b>	<b>191.440</b>	<b>1,611.500</b>	
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Птица отварная	г	100	16.200	12.000	0.300	174.000	366
	Макаронные отварные	г	150	5.55	4.95	29.55	184.500	256
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.800	2.500	13.600	88.000	465
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Апельсин	г	100	0.900	0.200	8.100	49.200	82
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>г</b>	<b>570.000</b>	<b>26.950</b>	<b>20.230</b>	<b>61.830</b>	<b>548.100</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из капусты белокачанной	г	60	0.870	3.600	5.040	56.400	1
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	200	9.000	5.110	11.700	130.000	113

	Олады из пчени по-кунцеуски	г	90	17.000	5.000	14.000	173.000	357
	Рис с овощами	г	150	4.000	2.600	35.000	182.000	241
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.600	0.000	20.100	84.000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>750</b>	<b>34.950</b>	<b>17.250</b>	<b>106.320</b>	<b>732.100</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок ананасовый	г	200	0.80	0.20	26.00	106.000	501
	Печенье	г	30	2.250	2.940	22.300	124.500	582
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>г</b>	<b>230</b>	<b>3.050</b>	<b>3.140</b>	<b>48.300</b>	<b>230.500</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1,550.000</b>	<b>64.950</b>	<b>40.620</b>	<b>216.450</b>	<b>1,510.700</b>	
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая вязкая	г	180	5.200	5.700	32.400	208.430	217
	Чай с лимоном	г	200	0.300	0.100	9.500	40.000	459
	Масло сливочное	г	10	0.080	7.200	0.130	73.180	79
	Батон нарезной	г	30	2.250	0.870	15.400	78.600	111
	Банан	г	100	1.800	0.600	22.800	96.000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>520</b>	<b>9.630</b>	<b>14.470</b>	<b>80.230</b>	<b>496.210</b>	
	<b>Обед</b>							
	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0.4	0.06	1.14	6.6	148
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	г	200	17.400	6.400	3.090	136.000	104
	Рыба, тушенная в томате с овощами	г	130	9.000	5.000	4.430	177.360	299
	Картофель отварной	г	150	4.100	7.700	15.400	180.000	152
	Сок мультифруктовый	г	205	0.21	0.00	24.60	102.500	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>795</b>	<b>34.585</b>	<b>20.100</b>	<b>69.140</b>	<b>709.160</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0.600	0.000	9.700	40.000	494
	Пряник	г	30	1.770	1.410	22.500	109.800	581
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>г</b>	<b>230</b>	<b>2.370</b>	<b>1.410</b>	<b>32.200</b>	<b>149.800</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1,545.000</b>	<b>46.585</b>	<b>35.980</b>	<b>181.570</b>	<b>1,355.170</b>	
	За две недели в день		15,310.000	575.245	472.295	1,893.275	14,776.080	
			15,310.000	575.245	472.295	1,893.275	14,776.080	
				77	79	335	2350	
	<b>Не менее</b>			46.2	47.4	201	1410	