Утверждаю:

Директор

МАОУ СОШ №3 им. С. В. Дубинского ст. Березанской

Андреев А.А.

Приказ №113/5 от 01.09.2023г.

Примерное цикличное меню для обучающихся 1-4-х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1 завтрак (понедельник)							
	Омлет с сыром	150	12,3	15,8	8,7	340,5	342
	Овощи свежие (помидоры)	60	0,4	0,0	2,5	11,4	
	Кофейный напиток с молоком	200	6,1	2,7	16,0	101,0	379-Т
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,5	58,9	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	41,3	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	
	Итого:	560	22,7	19,0	58,9	594,1	
Обед							
	Рассольник ленинградский	200	2,4	3,6	16,1	108,0	132
	Биточек из мяса говядины	90	14,3	13,0	14,4	234,9	451
	Рагу из овощей	150	3,0	10,5	17,3	187,5	224
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,4	0,0	1,9	9,0	
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,5	58,9	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	41,3	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	26,4	106,4	639
	Итого:	750	23,7	27,5	97,2	746,0	
Полдник							

	Сырники из творога со сметаной, 80/20/5	105	9,5	8,9	19,3	253,4	358
	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	Итого:	305	11,1	10,0	28,0	304,3	
	Итого за день:	1615	57,4	56,6	184,1	1644,4	
День 2 завтрак (вторник)							
	Овощи соленые (огурцы)	60	0,7	0,1	2,3	13,2	70-Т
	Котлета рыбная с соусом	110	13,1	15,4	17,6	254,0	234-Т
	Картофель отварной	150	2,5	4,3	19,5	144,7	105-Т
	Чай с лимоном, 200/7/7	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,5	58,9	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	
	Итого:	645	18,7	20,0	69,3	539,7	
Обед							
	Суп-лапша домашняя	200	2,2	4,6	11,1	96,0	148
	Котлеты рубленые из птицы с соусом 100/20	120	16,6	13,7	21	269,7	498
	Каша гречневая вязкая	150	4,5	7,1	22,4	171,0	302
	Овощи свежие (помидоры)	60	0,4	0,0	2,5	11,4	
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	41,3	
	Сок натуральный	200	1,0	0,0	20,2	84,9	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0,0	11,4	48,0	
	Итого:	890	29,3	26,0	114,8	804,8	
Полдник							
	Булочка сдобная	100	6,3	8,6	44,4	186,5	
	Кисломолочны й продукт, кефир (жир. 2,5 %)	180	5,4	4,5	7,2	92,0	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	
	Итого:	380	12,2	13,1	62,2	319,5	

	Итого за день:	1915	60,2	59,1	246,3	1664,0	
День 3 завтрак (среда)							
	Салат из свежих помидоров с луком	60	1,7	4,7	5,8	47,5	14
	Плов из птицы	200	17,3	17,3	27,2	308,0	492
	Сок натуральный	200	1,0	0,0	20,2	84,9	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,0	96
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	15,0	84,4	
	Итого:	500,0	22,1	29,5	68,4	590,7	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	200	3,6	4,0	29,3	156,3	779
	Тефтели из мяса говядины	90	14,6	15,8	11,8	231,3	462
	Капуста тушеная	150	5,9	6,9	16,1	141,0	214
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,0	37,5	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	12,0	57,8	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	
	Кисель из сухофруктов	200	0,7	0,0	35,0	142,8	873
	Итого:	795	29,0	27,3	124,8	807,7	
Полдник							
	Изделия макаронные отварные, запеченные с яйцом	200	10,9	14,0	40,8	286,0	252
	Чай с сахаром, 200/7	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн
	Итого:	400	11,1	14,0	47,3	312,8	
	Итого за день:	1695	62,2	70,8	240,4	1711,3	
День 4 завтрак (четверг)							
	Котлета по - хлыновски (из мяса говядины)	100	6,7	11,0	9,8	164,9	454
	Каша пшеничная вязкая	150	4,5	6,2	24,9	178,5	297
	Икра свекольная	60	1,4	4,5	6,3	71,4	75

	Напиток из шиповника (промышленного производства)	200	0,5	0,0	15,2	62,8	
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	
	Итого	545	15,5	22,0	73,8	560,0	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1,7	4,9	10,7	92,8	110
	Картофельное пюре	150	3,2	8,3	21,8	189,0	520
	Котлеты рыбные с соусом 100/20	120	14,3	16,8	19,2	287,1	234-Т
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,4	0,0	1,9	9,0	
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,5	58,9	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	12,0	57,8	
	Чай с сахаром, 200/7	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0,0	11,4	48,0	
	Итого:	895	24,3	30,6	96,0	769,4	
Полдник							
	Вареники ленивые отварные со сметаной, маслом сливочным, 92/13/5	110	10,1	8,0	18,7	228,1	355
	Кофейный напиток с молоком	200	6,1	2,7	16,0	101,0	379-Т
	Итого:	310	16,2	10,7	34,6	329,1	
	Итого за день:	1750	55,9	63,3	204,4	1658,4	
День 5 завтрак (пятница)							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,5	8,5	19,8	112,8	160
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	693
	Бутерброд с маслом сливочным, 25/10	35	1,7	8,5	13,4	136,0	
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	

	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0,0	11,4	48,0	
	Итого	570	17,0	22,3	94,6	569,3	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	200	5,0	4,5	17,8	133,6	139
	Биточек из мяса говядины	90	14,3	13,0	14,4	234,9	451
	Каша ячневая вязкая	150	3,2	6,0	21,3	153,0	302
	Овощи свежие (помидоры)	60	0,4	0,0	2,5	11,4	
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,5	58,9	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,2	82,6	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	26,4	106,4	639
	Итого:	775	28,0	24,3	112,2	780,8	
Полдник							
	Пирог фруктовый "Школьный"	100	9,3	10,9	18,3	172,3	459
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0,0	37,4	146,0	644
	Итого:	300,0	9,5	10,9	55,7	318,3	
	Итого за день:	1645,0	54,5	57,4	262,5	1668,4	
Неделя 2							
День 6 завтрак (понедельник)							
	Суп молочный с крупой (рисовой)	200	6,8	8,3	1,6	150,4	161
	Кисель из сухофруктов	200	0,7	0,0	35,0	142,8	873
	Бутерброд с сыром, 35/20	55	7,8	5,6	23,1	154,5	
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0,0	11,4	48,0	
	Итого	590	18,2	14,2	88,6	578,2	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	200	3,6	4,0	29,3	156,3	779
	Рыба, тушенная в томате с	120	18	23	11,3	197,28	229

	овощами 100/20						
	Картофельное пюре	150	3,2	8,3	21,8	189,0	520
	Салат из квашеной капусты	60	0,8	2,3	3,8	38,6	47-Т
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	12,0	57,8	
	Чай с сахаром, 200/7	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	
	Итого:	800	30,4	38,3	102,3	748,2	
Полдник							
	Кондитерское изделие (печенье)	25	1,8	2,4	18,5	88,0	
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	693
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	
	Итого:	325	7,2	7,4	61,6	319,0	
	Итого за день:	1715	55,8	59,9	252,4	1645,4	
День 7 завтрак (вторник)							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,9	0,3	4,6	34,6	59
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5	332
	Бефстроганов (мясо говядины)	100	16,4	12,3	8,7	203,0	423
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,5	58,9	
	Чай с сахаром, 200/7	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн
	Итого	555	24,4	19,0	67,6	543,8	
Обед							
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	225	1,5	2,4	14,6	87,3	153
	Шницель из мяса говядины	90	14,3	13,0	14,4	234,9	451
	Рагу из овощей	150	3,0	10,4	17,3	187,5	224
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0,0	37,4	146,0	644
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	41,3	
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,5	58,9	

	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	
	Итого:	815	22,9	26,3	115,4	796,9	
Полдник							
	Напиток из шиповника (промышленного производства)	200	0,5	0,0	15,2	62,8	
	Вареники ленивые отварные со сметаной, маслом сливочным, 92/13/5	110	10,1	8,0	18,7	228,1	355
	Итого:	310	10,6	8,0	33,9	290,9	
	Итого за день:	1680	57,9	53,3	216,8	1631,6	
День 8 завтрак (среда)							
	Салат из соленых помидоров с луком	60	0,7	3,0	1,6	37,8	ТТК-19
	Гуляш из мяса говядины	90	10,1	5,9	4,8	119,0	437
	Каша гречневая вязкая	150	4,5	7,1	22,4	171,0	302
	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	41,3	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	
	Итого:	660	21,4	17,7	74,2	543,5	
Обед							
	Борщ со сметаной	210	1,6	5,6	8,6	90,4	109
	Птица, тушённая в соусе с овощами 90/160	250	11,9	10,4	26,3	297,5	488
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,0	2,5	4,9	46,3	34-Т
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,2	82,6	
	Хлеб пшеничный	70	4,7	0,6	35,1	164,9	
	Сок натуральный	200	1,0	0,0	20,2	84,9	685
	Итого:	840	23,5	19,7	112,3	766,6	

Полдник							
	Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5 %)	180	5,4	4,5	7,2	92,0	
	Омлет натуральный	100	7,3	13,6	1,8	193,1	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	41,3	
	Итого:	305,0	14,3	18,4	17,6	326,4	
	Итого за день:	1805	59,3	55,7	204,1	1636,4	
День 9 завтрак (четверг)							
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	13,5	17,2	8,5	148,0	229
	Картофельное пюре	150	3,2	8,3	21,8	189,0	520
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	20,9	86,2	342-Т
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,5	58,9	
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,4	0,0	1,9	9,0	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	12,0	57,8	
	Итого	560	21,3	26,3	77,6	548,9	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,4	8,0	70,4	124
	Плов из мяса говядины 90/160	250	13,8	19,6	43,5	360,0	779
	Салат из свежих помидоров с луком	60	1,7	4,7	5,8	47,5	14
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,2	82,6	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	26,4	106,4	868
	Итого:	795	22,9	28,7	118,5	749,3	
Полдник							
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	693
	Бутерброд с сыром, 25/10	35	4,4	2,9	15,3	95,0	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	
	Итого:	335	9,8	7,9	58,4	326,0	
	Итого за день	1690	54,0	62,9	254,5	1624,2	

День 10 завтрак (пятница)							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком 145/15	160	12,9	12,8	30,6	302,9	366
	Чай с лимоном, 200/7/7	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн
	Бутерброд с сыром, 35/20	55	7,8	5,6	23,1	154,5	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0,0	11,4	48,0	
	Итого	515	21,5	18,4	71,8	533,3	
Обед							
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,2	2,3	7,9	61,6	143
	Овощи соленые (огурцы)	60	0,7	0,1	2,3	13,2	70-Т
	Азу (мясо говядины) 90/160	250	19,4	13,4	24,3	302,5	438
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	12,0	57,8	
	Сок натуральный	200	1,0	0,0	20,2	84,9	
	Кондитерское изделия (печенье)	40	3,0	4,7	30,0	166,9	
	Итого:	820	30,9	21,3	114,3	769,4	
Полдник							
	Булочка сдобная	100	6,3	8,6	44,4	186,5	
	Кисломолочны й продукт, кефир (жир. 2,5 %)	180	5,4	4,5	7,2	92,0	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	
	Итого:	380	12,2	13,1	62,2	319,5	
	Итого за день:	1715	64,6	52,8	248,2	1622,2	
	Итого за весь период:	17225	581, 8	591,7	2313,8	16506,2	
			Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	

			Б	Ж	У		
	Итого за день по СанПиН (60-75%)		77,0	79,0	335,0	2350,0	
	Фактически (СРЕДНЕЕ)	1722,5	58,2	59,2	231,4	1650,6	