

Примерное циклическое меню завтраков, обедов, полдников для обучающихся 1-4-х классов на осенне-зимний период (2022-2023г.)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1 завтрак							
	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,14	5,34	4,6	71,02	
	Омлет натуральный	150	9,3	8,93	7,66	148,21	340
	Кофейный напиток на молоке	180	3,5	4	22,5	140	379
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	63,17	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,1	95	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	11,4	47,6	
	Итого:	565	19,77	19,12	78,46	565,00	
Обед							
	Рассольник ленинградский	200	2,6	3,5	19	53,10	132
	Биточек из мяса говядины	90	11,25	12,25	15,46	188,1	451
	Рагу из овощей	150	3	7,8	17,3	139,4	224
	Сыр порционный	15	3,45	4,35	0	52,95	205
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0	1,9	9,00	
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	31,68	145,2	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,55	41,3	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	685
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	900	27,8	28,82	121,29	737,51	
Полдник							
	Сырники из творога со сметаной	100	8,38	10,1	18,5	143,2	219
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106,40	868
	Итого:	300	8,58	10,10	44,90	249,60	
	Итого за день:	1765	56,15	58,04	244,65	1552,11	
День 2 завтрак							
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0	1,9	9,00	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	11,1	13,34	8,5	148,00	229
	Картофельное пюре	150	3,1	5,8	20,6	138,90	520
	Чай с лимоном	207	0,41	0,21	14,7	58	686
	Хлеб пшеничный	35	2,05	0,25	14,3	84,70	
	Хлеб ржаной	35	1,7	0,3	11,9	57,8	

	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	677	19,28	19,90	83,30	544,40	
Обед							
	Суп-лапша домашняя	200	1,76	4,5	12,5	82,6	148
	Котлеты рубленые из птицы с соусом	90	12	14	10,5	211	498
	Каша гречневая вязкая	150	5	5,1	37	195,9	302
	Овощи свежие (помидоры)	60	0,42	0	2,5	11,40	
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	18,48	84,70	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,55	41,3	
	Какао с молоком	180	3,69	3,15	15,84	103,74	693
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	840	27,82	27,4	117,77	778,64	
Полдник							
	Яйцо отварное	52,2	6,52	6	1,36	81,95	213
	Икра кабачковая	60	1,14	3,34	6,6	71,4	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,8	41,3	
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	180	0,11	0,11	20,18	66,10	877
	Итого:	317	9,42	9,75	37,94	260,75	
	Итого за день:	1834	56,52	57,05	239,01	1583,79	
День 3 завтрак							
	Салат из белокочанной капусты	80	1,05	0,19	6,61	32,35	43
	Плов из птицы	215	13,6	14,2	37	320,20	492
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,92	
	Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,6	1,2	46,27	204
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,50	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,55	41,3	
	Итого:	552	19,39	20,54	87,79	585,54	
Обед							
	Суп картофельный	200	5,5	5,5	16,5	127,3	133
	Тефтели из мяса говядины	90	11,25	14,6	13,25	171	462
	Капуста тушеная	150	4,7	7	13	133,8	214
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	18,50	84,70	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,1	82,50	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	29,4	106,4	868
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	825	28,25	28,05	121,15	753,7	
Полдник							
	Суп молочный с крупой рисовой	180	9,63	9,64	27,2	198,72	161
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	12	60,46	685
	Итого:	380	9,70	9,66	39,20	259,18	
	Итого за день:	1757	57,34	58,25	248,14	1598,42	
День 4 завтрак							

	Котлета по - хлыновски (из мяса говядины)	100	8,71	13,81	6,77	164,88	454
	Макаронные изделия отварные	150	7	5,34	35	216,06	332
	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	1,1	0,79	3,64	26,07	59
	Напиток из шиповника (промышленного производства)	200	0,5	0	15,2	62,80	
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,50	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого	655	19,84	20,19	85,21	578,31	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	5,5	7,5	20	142	110
	Картофельное пюре	150	3,1	5,8	22,6	138,00	520
	Котлеты рыбные с соусом	120	12,02	14,35	11,8	184,86	234
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	18,50	84,70	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,1	82,50	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	685
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	860	27,29	28,62	118,4	740,52	
Полдник							
	Кондитерское изделие (печенье)	25	2,3	4	21	104,30	
	Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5 %)	200	6	5	9	102,00	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	325	8,80	9,00	41,40	254,30	
	Итого за день:	1840	55,93	57,81	245,01	1573,13	
День 5 завтрак							
	Суп молочный с крупой рисовой	200	7,8	9,4	27,9	227,40	161
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,92	
	Бутерброд с маслом сливочным, 35/7	42	7	10	13,5	162,30	1
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,50	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого	567	18,33	19,65	86,23	583,12	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	200	4	7,2	14	104	139
	Тефтели из мяса говядины	90	11,25	15,6	13,25	171	462
	Каша вязкая ячневая	150	4,7	4,6	30	180,2	302
	Овощи свежие (помидоры)	60	0,42	0	2,5	11,40	
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	17,08	84,70	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,50	
	Кисель из сухофруктов	200	0,9	0	25,3	104,8	873
	Итого:	785	27,37	28,35	119,23	738,6	
Полдник							

	Булочка сдобная	80	4,9	3	33,83	162,00	
	Яйцо отварное	52,2	6,52	6	1,36	57,35	213
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	12	54,36	685
	Итого:	332,2	11,49	9,02	47,19	273,71	
	Итого за день:	1684,2	57,19	57,02	252,65	1595,43	
Неделя 2							
День 6 завтрак							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком 130/30	160	9	10,9	35	308,30	366
	Какао с молоком	200	4,1	4	19,6	118,60	693
	Бутерброд с сыром, 25/15	40	6,4	5,5	11,03	98,00	3
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого	500	20,00	20,40	77,03	572,90	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	200	3,6	4,02	29,3	156,3	779
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	13,96	13,25	15,2	162,47	229
	Картофельное пюре	150	3,1	5,8	22,6	138,00	520
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0	1,9	9,00	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,55	49,2	
	Чай с лимоном	207	0,41	0,21	14,7	58	686
	Масло сливочное (порциями)	7	0,08	4,5	0,09	57,21	204
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	18,50	84,70	
	Итого:	774	26,02	28,43	111,84	714,88	
Полдник							
	Бутерброд с сыром 25/15	40	6,4	5,5	14,8	98,00	3
	Какао с молоком	180	3,69	4	19,6	106,74	693
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	320	10,59	9,50	45,80	252,74	
	Итого за день:	1594	56,61	58,33	234,67	1540,52	
День 7 завтрак							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,9	0,29	4,64	34,61	59
	Картофель тушенный	150	2,6	5,8	18,2	128,1	216
	Суфле из печени	100	13,9	13,8	20,6	243,60	52-9
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	70,30	
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	180	0,11	0,11	16,18	68,31	877
	Итого	535	19,54	20,25	72,82	544,92	
Обед							
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	225	7	9,3	15	139,25	153
	Хлеб пшеничный	70	5,7	0,7	37	166,3	
	Лапшевник с творогом	155	11,1	12,66	34,2	279,3	212
	Кофейный напиток на	200	3,8	4,4	22,8	146,6	379

	молоке						
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	750	28,1	27,06	120,4	779,45	
Полдник							
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	12	53,60	685
	Пирог фруктовый "Школьный"	100	9,3	10,9	28,3	172,31	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	9,8	48	
	Итого:	400	9,87	10,92	50,10	273,91	
	Итого за день:	1685	57,51	58,23	243,32	1598,28	
День 8 завтрак							
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0	1,9	9,00	
	Гуляш из мяса говядины	90	7,75	10,55	8,7	119,35	12/8
	Каша гречневая вязкая	150	4	5,1	38	213,90	302
	Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5 %)	200	4	4	12	102,00	
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,50	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,55	41,3	
	Итого:	550	19,85	20,20	83,35	546,05	
Обед							
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	5	5	14	121	143
	Птица, тушённая в соусе с овощами	200	10,6	16	33	293,27	488
	Сыр порционный	15	3,45	5,35	0	52,95	204
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,1	82,50	
	Хлеб пшеничный	70	5,7	0,7	37	159,4	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	685
	Итого:	735	28,12	27,67	118,1	769,58	
Полдник							
	Изделия макаронные отварные, запеченные с яйцом	150	10,3	10,46	30,6	214,5	252
	Чай с лимоном	207	0,41	0,21	14,7	58	686
	Итого:	357,0	10,71	10,67	45,30	272,50	
	Итого за день:	1642	58,68	58,54	246,75	1588,13	
День 9 завтрак							
	Котлета рыбная с соусом	110	10,5	12,4	9,5	121,60	234
	Картофель отварной	150	2,48	4,27	19,53	144,73	105
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	685
	Кондитерское изделие (печенье)	25	2,3	3	18	107,35	
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,50	
	Овощи свежие (помидоры)	60	0,42	0	1,9	9,00	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,55	41,3	
	Итого	595	19,45	20,24	86,68	544,94	
Обед							
	Щи из свежей капусты с	200	5,7	5,7	15,3	135,3	124

	картофелем						
	Плов из мяса говядины	215	11,85	16,9	37,38	309,9	779
	Салат из свежих помидоров с луком	60	1,68	4,71	5,83	47,46	14
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	18,50	84,70	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,55	41,3	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	12	60,46	685
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	835	24,25	27,98	109,96	727,12	
Полдник							
	Кофейный напиток на молоке	180	2,5	3,5	20,5	102,30	379
	Бутерброд с маслом сливочным 35/7	42	7	7,5	15	123,60	1
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	322	10,00	11,00	46,90	273,90	
	Итого за день	1752	53,70	59,22	243,54	1545,96	
День 10 завтрак							
	Шницель из мяса говядины	90	9,8	11,7	10,1	159,12	451
	Рагу из овощей	150	4,5	8,1	17,3	160,10	224
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,50	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,1	82,50	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106,40	868
	Итого	515	19,83	20,65	86,10	568,62	
Обед							
	Борщ со сметаной	210	5,6	5,2	15,1	103,6	109
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0	1,9	9,00	
	Суфле из печени	100	12,9	13,8	24,9	232,4	52-9
	Картофель тушеный	150	2,6	5,8	18,2	91,6	216
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	26,4	121	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	12	60,46	685
	Кондитерское изделия (печенье)	30	2,3	3,5	22,5	125,1	
	Итого:	800	27,39	28,82	121	743,16	
Полдник							
	Яйцо отварное	52,2	6,52	6	0,36	81,95	213
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	6,6	71,4	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,55	41,3	
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	78,9	
	Итого:	337	10,31	11,64	36,74	273,55	
	Итого за день:	1652	57,53	61,11	243,84	1585,33	
	Итого за весь период:	17206	567,16	583,60	2441,58	15761,10	
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Б	Ж	У		