

Согласованно  
Председатель Совета Родителей

Утверждаю  
Директор ГОУ ЦО  
"Ефремовский областной центр образования"

Нефедова Е.Н.

**Единое примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся  
1-4 класса**

**Осенне-зимний период**

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>						
	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	127,000	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>	<b>г 760</b>	<b>27,840</b>	<b>12,740</b>	<b>88,060</b>	<b>705,000</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>г 1 280,000</b>	<b>45,340</b>	<b>32,640</b>	<b>149,460</b>	<b>1 198,800</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
	Супкартофельный с бобовыми на м/б	г 200	9,000	5,110	11,700	130,000	113
	Печень 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	0,600	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 760</b>	<b>42,030</b>	<b>27,250</b>	<b>91,480</b>	<b>777,700</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>г 1 260,000</b>	<b>69,380</b>	<b>39,970</b>	<b>159,380</b>	<b>1 277,700</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 100,0	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>г 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 фруктовый	г	200	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>760</b>	<b>31,22</b>	<b>27,295</b>	<b>87,030</b>	<b>728,100</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1 270,000</b>	<b>41,695</b>	<b>43,975</b>	<b>153,940</b>	<b>1 203,110</b>	
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0,400	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>18,8</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>Итого за день:</b>		<b>1 280,000</b>	<b>47,640</b>	<b>46,520</b>	<b>120,900</b>	<b>1 177,200</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>800</b>	<b>25,910</b>	<b>25,450</b>	<b>74,730</b>	<b>705,700</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>г</b>	<b>1 300,000</b>	<b>38,810</b>	<b>35,420</b>	<b>135,730</b>	<b>1 202,300</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	0,400	0,300	10,300	47,000	82
<b>Итого завтрак:</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 помидоров и огурцов 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 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>760</b>	<b>39,330</b>	<b>40,720</b>	<b>83,180</b>	<b>832,700</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 285,000</b>	<b>53,280</b>	<b>54,790</b>	<b>146,580</b>	<b>1 307,000</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>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 соевым	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	6,14	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>750</b>	<b>31,780</b>	<b>29,280</b>	<b>81,480</b>	<b>714,200</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 250,000</b>	<b>59,920</b>	<b>43,900</b>	<b>149,680</b>	<b>1 231,800</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	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 фруктовый	г	200	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>750</b>	<b>24,290</b>	<b>22,170</b>	<b>71,160</b>	<b>710,100</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 280,000</b>	<b>44,590</b>	<b>47,950</b>	<b>126,940</b>	<b>1 180,500</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>570,000</b>	<b>26,950</b>	<b>20,230</b>	<b>61,830</b>	<b>548,100</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты	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
	Оладьи из печени по-купецуски	г	90	15,000	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>32,950</b>	<b>17,250</b>	<b>106,320</b>	<b>732,100</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 320,000</b>	<b>59,900</b>	<b>37,480</b>	<b>168,150</b>	<b>1 280,200</b>	

10 день	Завтрак							
	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 на к/б	г	200	17,400	6,400	3,090	136,000	104
	Рыба тушеная 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 фруктовый	г	200	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>790</b>	<b>34,590</b>	<b>20,100</b>	<b>69,140</b>	<b>709,160</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 310,000</b>	<b>44,220</b>	<b>34,570</b>	<b>149,370</b>	<b>1 205,370</b>	
	<b>Итого за две недели:</b>			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>	
				504,775	417,215	1 460,130	12 263,980	