

Утверждаю
и.о.директора школы



**Примерное двухнедельное
циклическое меню (завтрак)
для обучающихся 5 – 9 кл
МБОУ «Николо – Упская основная школа №37»
с 1 сентября 2022г по 31 мая 2023г**

№реп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 день	Завтрак Яйцо вареное	1	5.10	4.60	0.30	63,00
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71,00
	Масло сливочное	10	0	4,10	0,05	37,50
	Чай	200	0,44	0,1	5,22	61,42
	Сыр	20	5,785		70,850	0,013
<i>Итого:</i>						
	Обед. Салат из свеклы с сыром	60	2,48	6,42	5,6	92,8
	Суп картофельный с горохом	250	2,15	2,27	13,71	83,80
	Макаронь отварные	150	3,06	4,80	20,45	137,25
	Птица отварная	100	23,80	19,52	5,74	203,00
	Хлеб ржаной	55	3,69	0,39	24,76	114,30
	Компот из свежих яблок	200	0,14	0,04	27,50	110,80
<i>Итого:</i>						
Итого за 1 день:			41,51	39,11	103,305	933,61
2 день	Завтрак. Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
	Макаронь отварные с сыром какао с молоком.	150/5/15	9,2	4,52	26,45	168,45
	Хлеб ржаной	45	3,69	0,39	24,76	114,30
<i>Итого:</i>						
	Обед. Салат из моркови с яблоком	100	0,6	7,1	5	86,7
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	18,48	1,99	9,9	145,6
	Жаркое по домашнему	220	3,70	8,64	46,03	284,70
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	31,8	131,0
X	Хлеб ржаной	45	3,69	0,39	24,76	114,30
<i>Итого:</i>						
Итого за 1 день:			48,88	22,65	190,76	1164,5
3 день	Завтрак. Колбаса отварная	35	8,8	19,1	0,3	209,0
	Каша молочная рисовая	200	7,46	5,61	35,84	230,45
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб ржаной	30	3,69	0,39	24,76	114,30
<i>Итого:</i>						
	Обед. Икра кабачковая	100	1,04	3,44	3,44	48
	Суп вермишелевый	250	1,68	4,09	13,27	96,60
	Котлета рыбная Любительская	90	11,6	3,5	5,5	99,8
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	102
	Кисель	200	0,2	0,2	22	90
	Хлеб ржаной	55	3,69	0,39	24,76	114,30
<i>Итого:</i>						

№реп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
4 день	Завтрак.а Каша молочная пшениная	200	8,66	7,86	37,22	254,2
	Бутерброд с сыром	30/20	2,28	0,24	14,58	71,00
	Кофейный напиток	200	0,44	0,1	5,22	61,42
<i>Итого:</i>						
	Обед. Салат из моркови	100	2,48	6,42	5,6	92,8
	Борщ из свежей капусты	250	2,15	2,27	13,71	83,80
	Каша гречневая	150	3,06	4,80	20,45	137,25
	Биточки куриные	90	23,80	19,52	5,74	203,00
	Хлеб ржаной	45	3,69	0,39	24,76	114,30
	Компот из свежих яблок	200	0,14	0,04	27,50	110,80
<i>Итого:</i>						
Итого за 1 день:			41,51	39,11	103,305	933,61
5 день	Завтрак. Сосиски отварные	60	0,1	7,3	0,1	66,1
	Макаронны отварные	150	9,2	4,52	26,45	168,45
	Чай с сахаром	200	1,40	1,60	16,40	86,00
	Хлеб ржаной	45	3,69	0,39	24,76	114,30
<i>Итого:</i>						
	Обед. Салат из отварной свеклы с растит маслом	100	0,6	7,1	5	86,7
	Суп картофельный с вермишелью	250	18,48	1,99	9,9	145,6
	Плов из отварной птицы	220	3,70	8,64	46,03	284,70
	Кисель	200	0,4	0	31,8	131,0
X	Хлеб ржаной	45	3,69	0,39	24,76	114,30
<i>Итого:</i>						
Итого за 1 день:			48,88	22,65	190,76	1164,5
6 день	Завтрак.а Яйцо вареное	1	5,10	4,60	0,30	63,00
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71,00
	Масло сливочное	10	0	4,10	0,05	37,50
	Чай	200	0,44	0,1	5,22	61,42
	Сыр	20	5,785		70,850	0,013
<i>Итого:</i>						
	Обед. Салат из свеклы с сыром	60	2,48	6,42	5,6	92,8
	Суп картофельный с горохом	250	2,15	2,27	13,71	83,80
	Макаронны отварные	150	3,06	4,80	20,45	137,25
	Птица отварная	100	23,80	19,52	5,74	203,00
	Хлеб ржаной	55	3,69	0,39	24,76	114,30
	Компот из свежих яблок	200	0,14	0,04	27,50	110,80
<i>Итого:</i>						
Итого за 1 день:			41,51	39,11	103,305	933,61

№реп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
7 день	Завтрак.					
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
	Макаронны отварные с сыром какао с молоком.	150/5/15 200	9,2 1,40	4,52 1,60	26,45 16,40	168,45 86,00
	Хлеб ржаной	45	3,69	0,39	24,76	114,30
<i>Итого:</i>						
	Обед.					
	Салат из моркови с яблоком	100	0,6	7,1	5	86,7
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	18,48	1,99	9,9	145,6
	Жаркое по домашнему	220	3,70	8,64	46,03	284,70
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	31,8	131,0
X	Хлеб ржаной	45	3,69	0,39	24,76	114,30
<i>Итого:</i>						
Итого за 1 день:			48,88	22,65	190,76	1164,5
8 день	Завтрак.					
	Колбаса отварная	35	8,8	19,1	0,3	209,0
	Каша молочная рисовая	200	7,46	5,61	35,84	230,45
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб ржаной	30	3,69	0,39	24,76	114,30
<i>Итого:</i>						
	Обед.					
	Икра кабачковая	100	1,04	3,44	3,44	48
	Суп вермишелевый	250	1,68	4,09	13,27	96,60
	Котлета рыбная Любительская	90	11,6	3,5	5,5	99,8
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	102
	Кисель	200	0,2	0,2	22	90
	Хлеб ржаной	55	3,69	0,39	24,76	114,30
<i>Итого:</i>						
9 день	Завтрак.а					
	Каша молочная пшеница	200	8,66	7,86	37,22	254,2
	Бутерброд с сыром	30/20	2,28	0,24	14,58	71,00
	Кофейный напиток	200	0,44	0,1	5,22	61,42
<i>Итого:</i>						
	Обед.					
	Салат из моркови	100	2,48	6,42	5,6	92,8
	Борщ из свежей капусты	250	2,15	2,27	13,71	83,80
	Каша гречневая	150	3,06	4,80	20,45	137,25
	Биточки куриные	90	23,80	19,52	5,74	203,00
	Хлеб ржаной	45	3,69	0,39	24,76	114,30
	Компот из свежих яблок	200	0,14	0,04	27,50	110,80
<i>Итого:</i>						

Итого за День:			<u>41,51</u>	<u>39,11</u>	<u>103,305</u>	<u>933,61</u>
10 день	Завтрак.					
	Сосиски отварные	60	0,1	7,3	0,1	66,1
	Макаронь отварные	150	9,2	4,52	26,45	168,45
	Чай с сахаром	200	1,40	1,60	16,40	86,00
	Хлеб ржаной	45	3,69	0,39	24,76	114,30
Итого:						
	Обед.					
	Салат из отварной свеклы с растит.маслом	100	0,6	7,1	5	86,7
	Суп картофельный с вермишелью	250	18,48	1,99	9,9	145,6
	Плов из отварной птицы	220	3,70	8,64	46,03	284,70
	Кисель	200	0,4	0	31,8	131,0
X	Хлеб ржаной	45	3,69	0,39	24,76	114,30
Итого:						
Итого за День:			<u>48,88</u>	<u>22,65</u>	<u>190,76</u>	<u>1164,5</u>