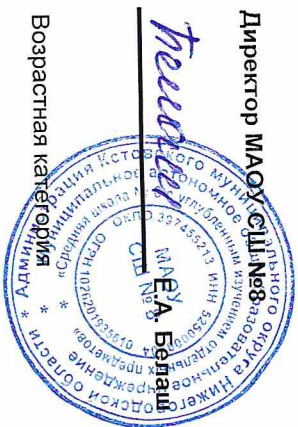


Согласовано

Директор МАОУ СОШ №8



Согласовано

Генеральный директор
ООО "ОТП "Народный"



Н.Н. Герасимов

Примерное 10- дневное циклическое меню приготавливаемых блюд

7-11 лет

9 2024
Месяц год

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | | |
|----------------|---|------------|-------------|---|---|-------|------|----------|--------------|-------------|----------------|--|
| | | | | | | | | | | | Итого за день: | |
| 1 | 1 | Завтрак | | Плов с мясом | 200 | 18 | 19 | 45 | 475 | 291 | | |
| | | | | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0 | 0 | 16 | 60 | 686 | | |
| | | | | Хлеб пшеничный | 40 | 2 | 0 | 10 | 90 | | | |
| | | | | Кондитерское изделие промышленного производства | 60 | 0 | 0 | | 226 | | | |
| | | | | Итого | 500 | 20 | 19 | 71 | 851 | | | |
| | | | | закуска | | | | | | | | |
| | | | | Обед | | | | | | | | |
| | | | | 1 блюдо | Сул картофельный с макарон. изделиями, курицей, зеленью | 250 | 3 | 3 | 19 | 111 | 140 | |
| | | | | 2 блюдо | Котлета из филе курицы | 90 | 16 | 20 | 23 | 345 | 388 | |
| | | | | гарнир | Макаронны отварные | 180 | 7 | 6 | 45 | 262 | 520 | |
| напиток | Витаминизированный напиток(липовник/клюква) | 200 | 0 | 0 | 17 | 67 | 199 | | | | | |
| хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0 | 15 | 90 | | | | | | |
| хлеб черн. | Хлеб ржаной | 40 | 2 | 0 | 15 | 68 | | | | | | |
| Итого за день: | | | | | 800 | 31 | 29 | 134 | 943 | | | |
| | | | | | 1300 | 51 | 48 | 205 | 1794 | | | |

| Неде ля | День недел и | Принем пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углед ы | Калориин сть | № рецептуры | | |
|-----------------------|--------------------|-------------|---|--|-----------------|-------|------|------------|-----------------|-------------|--|--|
| 1 | 2 | Завтрак | гор.блюдо сладкое напиток хлеб | Каша молочная со слив. маслом (Дружба, Пшениная, Манная, Геркулесовая) | 200 | 9 | 9 | 44 | 286 | 311 | | |
| | | | | Йогурт/ сырок творожный | 100 | 4 | 3 | 21 | 110 | 3 | | |
| | | | | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2 | 2 | 22 | 102 | 692 | | |
| | | | | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 0 | 15 | 68 | | | |
| | | | | <i>итого</i> | 530 | 18 | 14 | 102 | 566 | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | Обед | | Ши из св. капусты с тушенкой, сметаной, зеленью | 250 | 2 | 6 | 10 | 108 | 124 | | |
| | | | | Гуляш мясной | 90 | 14 | 24 | 3 | 294 | 437 | | |
| | | | | Греча отварная | 180 | 9 | 6 | 45 | 276 | 297 | | |
| | | | | Компот из сух. фруктов/ курага | 200 | 2 | 0 | 41 | 171 | 639 | | |
| | | | | Напиток | 40 | 3 | 0 | 15 | 90 | | | |
| | | | | Хлеб бел. | 40 | 3 | 0 | 16 | 68 | | | |
| | | | | Хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | 800 | 33 | 36 | 130 | 1007 | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день: | | | | | 1330 | 51 | 50 | 232 | 1573 | | | |

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | | | |
|-----------------------|---|------------|--------------|--|--------------|-------|------|----------|--------------|-------------|----|-----|----|
| 1 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Омлет натуральный | 110 | 13 | 18 | 2 | 225 | 340 | | | |
| | | | Напиток | Чай с сахаром и молоком | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 685 | | | |
| | | | закуска | Бутерброд с сыром | 75 | 5 | 8 | 14 | 153 | 3 | | | |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 20 | 3 | 0 | 16 | 76 | | | | |
| | | | фрукты | Фрукты | 100 | 0 | 0 | 9 | 47 | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | | | 505 | 21 | 26 | 56 | 561 | 70 |
| | | | закуска | Овощи консервированные промышленного производства зел. | 60 | 0 | 0 | 0 | 8 | | | | |
| | | | 1 блюдо | Суп гороховый с мясом, зеленью | 250 | 8 | 6 | 20 | 171 | 139 | | | |
| | | | 2 блюдо | Курица в сметанном соусе (голень) | 90 | 14 | 11 | 13 | 215 | 388 | | | |
| | | | гарнир | Рис отварной | 150 | 9 | 6 | 45 | 276 | 297 | | | |
| напиток | Витаминизированный напиток(шпловник/клюква) | 200 | 0 | 0 | 17 | 67 | 199 | | | | | | |
| хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | 0 | 10 | 45 | | | | | | | |
| хлеб черн. | Хлеб ржаной | 30 | 3 | 0 | 16 | 76 | | | | | | | |
| <i>итого</i> | | | | | 800 | 36 | 23 | 121 | 850 | | | | |
| Итого за день: | | | | | 1305 | 57 | 49 | 177 | 1411 | | | | |

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | | |
|-----------------------|---------------------------------|------------|--------------|-------------------------------------|--------------|-------|------|----------|--------------|-------------|-----|-----|
| 1 | 5 | Завтрак | закуска | Икра кабачковая | 60 | 15 | 12 | 7 | 200 | 496 | | |
| | | | гор.блюдо | Куриное филе, панированные, жареные | 90 | 15 | 7 | 27 | 186 | 520 | | |
| | | | гарнир | Картофельное пюре | 150 | 4 | 7 | 15 | 57 | 685 | | |
| | | | напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 20 | 90 | | | |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 20 | 4 | 0 | 16 | 76 | | | |
| | | | хлеб | Хлеб ржаной | 40 | 3 | 0 | 16 | 76 | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | | 500 | 26 | 19 | 85 | 609 | 110 |
| | | | 1 блюдо | Борщ домашний с мясом, зеленью | 250 | 3 | 7 | 14 | 129 | 451 | | |
| | | | гор.блюдо | Тефтели мясные | 90 | 15 | 12 | 13 | 218 | 451 | | |
| | | | гарнир | Макаронны отварные | 150 | 7 | 6 | 45 | 262 | 332 | | |
| напиток | Компот из сух. фруктов / курага | 200 | 2 | 0 | 41 | 171 | 639 | | | | | |
| хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 20 | 4 | 0 | 20 | 90 | | | | | | |
| хлеб черн. | Хлеб ржаной | 40 | 3 | 0 | 16 | 76 | | | | | | |
| фрукты | Хлеб ржаной | 100 | 0 | 0 | 9 | 47 | | | | | | |
| <i>итого</i> | | | | 800 | 34 | 25 | 158 | 993 | | | | |
| Итого за день: | | | | 1290 | 60 | 44 | 243 | 1602 | | | | |

| Неде ля | День недел и | Прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углевод ы | Калорино сть | № рецептуры | | | |
|----------------|--------------------|---------------|----------------|--|--------------------|-------|------|--------------|-----------------|----------------|----|-----|-----|
| 2 | 1 | Завтрак | | Каша молочная со слив, маслом (Дружба, Пшеница, Манная, Геркулесовая) | 200 | 8 | 10 | 43 | 285 | 311 | | | |
| | | | | Бутерброд с сыром | 75 | 5 | 8 | 14 | 153 | 3 | | | |
| | | | | Какао на молоке | 200 | 3 | 3 | 28 | 147 | 693 | | | |
| | | | | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 0 | 15 | 90 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | 505 | 19 | 21 | 100 | 675 |
| 2 | 1 | Обед | | Щи из св. капусты с тушенкой, сметаной | 250 | 2 | 6 | 10 | 108 | 124 | | | |
| | | | | Биточки мясные, запеченные с молочным соусом | 90 | 13 | 16 | 12 | 251 | 453 | | | |
| | | | | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9 | 6 | 45 | 276 | 297 | | | |
| | | | | Компот из сух. фруктов / курага | 200 | 2 | 0 | 41 | 171 | 639 | | | |
| | | | | Хлеб бел. | 40 | 3 | 0 | 15 | 90 | | | | |
| | | | | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0 | 16 | 68 | | | | |
| | | | | Хлеб черн. | 40 | 3 | 0 | 16 | 68 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | 800 | 32 | 28 | 139 | 964 |
| | | | | | 1305 | 51 | 49 | 239 | 1639 | | | | |
| Итого за день: | | | | | | | | | | | | | |

| Неделя | День недели | Примем пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | | |
|--------|-------------|----------------|-------------|---------------------------|--------------|-------|------|----------|--------------|-------------|--|--|
| 2 | 2 | Завтрак | гор. блюдо | Макароны отварные с сыром | 200 | 11 | 13 | 44 | 346 | 334 | | |
| | | | | Яйца вареные | 60 | 5 | 4 | 0 | 63 | 337 | | |
| | | | | закуска | 200 | 0 | 0 | 15 | 57 | 685 | | |
| | | | | напиток | 40 | 2 | 0 | 10 | 45 | | | |
| | | | | Хлеб пшеничный | | | | | | | | |
| | | | | Хлеб | | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | 500 | 18 | 17 | 69 | 511 | | | |
| | | | | закуска | 60 | | | | | | | |
| | | | | 1 блюдо | 250 | 6 | 7 | 15 | 159 | 132 | | |
| | | | | 2 блюдо | 90 | 13 | 13 | 3 | 172 | 388 | | |
| 2 | 2 | Обед | | Котлета рыбная | 150 | 3 | 5 | 20 | 140 | 520 | | |
| | | | | Картофельное пюре | 200 | 0 | 0 | 25 | 90 | 631 | | |
| | | | | гарнир | 200 | 0 | 0 | 25 | 90 | | | |
| | | | | напиток | 20 | 3 | 0 | 15 | 45 | | | |
| | | | | Хлеб бел. | 20 | 3 | 0 | 15 | 45 | | | |
| 2 | 2 | | | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 0 | 16 | 68 | | | |
| | | | | Хлеб ржаной | | | | | | | | |
| | | | | Хлеб черн. | | | | | | | | |
| 2 | 2 | | | <i>итого</i> | 800 | 28 | 25 | 94 | 674 | | | |
| | | | | <i>итого</i> | 1300 | 46 | 42 | 163 | 1185 | | | |
| 2 | 2 | Итого за день: | | | | | | | | | | |

| Неделя | День недели | Приним пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | | |
|-----------------------|---|-------------|--------------|------------------------------------|--------------|-------|------|----------|--------------|-------------|--|--|
| 2 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Гуляш мясной | 90 | 14 | 13 | 3 | 294 | 437 | | |
| | | | гарнир | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4 | 4 | 32 | 276 | 297 | | |
| | | | напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 57 | 685 | | |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 20 | 4 | 0 | 20 | 90 | | | |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0 | 16 | 76 | | | |
| | | | хлеб | Хлеб ржаной | 500 | 25 | 17 | 86 | 793 | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | Суп гороховый, с тушенкой, зеленью | 250 | 8 | 6 | 20 | 171 | 139 | | |
| | | | 2 блюдо | Колбаски из филе птицы | 90 | 16 | 19 | 10 | 150 | 451 | | |
| | | | гарнир | Макаронь отварные | 180 | 7 | 6 | 45 | 262 | 520 | | |
| напиток | Витаминизированный напиток(шиповник/клюква) | 200 | 0 | 0 | 17 | 67 | 199 | | | | | |
| хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 40 | 2 | 0 | 10 | 90 | | | | | | |
| хлеб черн. | Хлеб ржаной | 40 | 3 | 0 | 16 | 68 | | | | | | |
| <i>итого</i> | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день: | | | | | 1300 | 77 | 75 | 196 | 808 | 1721 | | |
| 2 | 3 | | | | | | | | | | | |

| Неде ля | День недел и | Прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углевод ы | Калорийно сть | № рецепту ры | | | |
|-----------------------|--------------------|------------|--------------|-----------------------------------|-----------------|---------|---|--------------|------------------|-----------------|-----|-----|-----|
| 2 | 4 | Завтрак | закюска | Салат овощной (Винегрет) | 60 | 1 | 4 | 6 | 61 | 388 | | | |
| | | | гор.блюдо | Курица в сметанном соусе (Голень) | 90 | 14 | 11 | 13 | 215 | 388 | | | |
| | | | гарнир | Картофельное пюре | 150 | 3 | 5 | 20 | 140 | 520 | | | |
| | | | Напиток | Компот из сух. фруктов / курага | 200 | 2 | 0 | 41 | 171 | 639 | | | |
| | | | Хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 5 | 0 | 25 | 90 | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | | | 530 | 25 | 20 | 105 | 677 | |
| | | | 2 | 4 | Обед | 1 блюдо | Суп картофельный с макарон. изделиями и курицей | 250 | 3 | 3 | 19 | 111 | 140 |
| | | | | | | 2 блюдо | Котлета "Школьная" | 90 | 15 | 12 | 13 | 218 | 451 |
| | | | | | | гарнир | Рис отварной со слив. маслом | 180 | 9 | 6 | 45 | 276 | 297 |
| | | | | | | Напиток | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0 | 0 | 15 | 57 | 685 |
| Хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 40 | | | | 3 | 0 | 15 | 90 | | | | |
| Хлеб черн. | Хлеб ржаной | 40 | | | | 3 | 0 | 16 | 68 | | | | |
| <i>итого</i> | | | | | 800 | 33 | 21 | 123 | 820 | | | | |
| Итого за День: | | | | | 1330 | 58 | 41 | 228 | 1497 | | | | |

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | | | | |
|-----------------------|-------------|------------|-------------|---|--------------|-------|------|---------------------------------|--------------|-------------|----|-----|-----|-----|
| 2 | 5 | Завтрак | | Пудинг творожный со сгущ. молоком | 200 | 17 | 19 | 15 | 398 | 80 | | | | |
| | | | | Кондитерское изделие промышленного производства | 50 | | | | 260 | | | | | |
| | | | | Чай с сахаром и молоком | 200 | 0 | 0 | 15 | 57 | 685 | | | | |
| | | | | Хлеб пшеничный | 50 | 5 | 0 | 25 | 90 | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | | | | 500 | 22 | 19 | 55 | 596 | | |
| | | | | 2 | 5 | Обед | | Борщ домашний с курцей, зеленью | 250 | 3 | 7 | 14 | 129 | 110 |
| | | | | | | | | Тефтели мясные | 90 | 15 | 12 | 7 | 200 | 496 |
| | | | | | | | | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7 | 6 | 44 | 262 | 332 |
| | | | | | | | | Компот из св. фруктов / ягод | 200 | 0 | 0 | 25 | 90 | 631 |
| | | | | | | | | Хлеб бел. пшеничный | 40 | 2 | 0 | 10 | 90 | |
| Хлеб черн. ржаной | 40 | 3 | 0 | | | | | 16 | 68 | | | | | |
| <i>итого</i> | | | | 800 | 30 | 25 | 116 | 839 | | | | | | |
| Итого за день: | | | | 1300 | 52 | 44 | 171 | 1435 | | | | | | |