Согласовано:
Руководитель образовательного учреждения

МОБУ СОШ с. Кага
(Наименование учреждения)

А.А. Петрова
Ф.И.О. руководителя , печать, подпись

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

(2-х недельное)

Сезон: осень-зима

Категория: учащиеся 5-11 классов в т.ч. ОВЗ, ММС.

Учащиеся 5-11 классы 1 смена
завтрак 67,21, обед 77,54

на 1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
19	Салат из моркови	70	1,42	1/4	15,75	84
175	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,28	4,68	29,99	194
130	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1Д9	1,77	19
282	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
	Всего в Завтрак	**550**	**10,44**	**8,77**	**84,01**	**504**
	Обед					
58	Суп картофельный с лапшой домашней	250	3,33	11,67	50	305
154	Плов из курицы	230	23,61	23,92	23,31	353
60204	Компот из вишни	200	0,3	од	о 00	43
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,4	42	252
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118
	Всего в Обед	**800**	**33,34**	**38,75**	**146,94**	**1 071**
	Всего в день		**43,78**	**47,52**	**230,95**	**1 575**

на 1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
200	Каша "Дружба" молочная	200	6,27	8,13	33,47	232
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
3	Бутерброд с сыром	50/10	10,08	5,58	28,06	190
2	Фрукты свеж. Яблоко (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак	**560**	**19,15**	**16,41**	**81,53**	**538**
	Обед					
5	Салат из белокачанной капусты	70	1,58	1,23	15,75	74
12	Уха с рыбными консервами	250	9,88	5,13	15,53	148
20534	Запеканка картофельная	160	15,29	17,06	17,95	288
298	Напиток яблочный	200	од	ОД	22,2	67
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,4	42	252
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118
	Всего в Обед	**800**	**32,94**	**26,58**	**134,76**	**946**
	Всего в день		**52,08**	**42,99**	**216,29**	**1484**

на 1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
24	Салат из свеклы	60	0,75	4,35	4,8	63
141	Картофельное пюре	180	0,6	3	24,15	143
82	Котлета рыбная	60	10,5	4,08	5,16	99
282	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
	Всего в Завтрак	**550**	**13,31**	**12,93**	**70,61**	**512**
	Обед					
62	Суп картофельный с бобовыми и гренками	230	6,9	3,99	38,33	230
215	Макароны отварные с маслом	150	3,72	4,73	32,78	202
96	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	8	130
60203	Компот из свежезамороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,4	42	252
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118
	Всего в Обед	**800**	**26,02**	**19,07**	**145,63**	**993**
	Всего в день		**39,33**	**32**	**216,24**	**1 505**

на 1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
19	Салат из моркови	100	2,03	2	22,5	120
134	Плов из курицы	200	20,53	20,8	20,27	307
283	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
	Всего в Завтрак	**550**	**25,82**	**28,8**	**90,77**	**682**
	Обед					
60	Суп с пшенной крупой	250	2,17	5,67	48,33	298
130	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1,19	1,77	19
141	Картофельное пюре	150	0,5	2,5	20,13	119
292	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,4	42	252
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118
	Всего в Обед	**820**	**10,04**	**12,47**	**161,06**	**916**
	Всего в день		**35,86**	**41,27**	**251,83**	**1 598**

на 1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
215	Макароны отварные с маслом	200	4,96	6,3	43,7	269
102	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/40	8,3	6,9	6	130
281	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	0,25	4
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
	Всего в Завтрак	**550**	**14,78**	**14,25**	**79,95**	**583**
	Обед					
52	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,84	5,5	26,84	109
175	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,28	4,68	29,99	194
131	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
300	Кисель фруктовый	200			20	76
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,4	42	252
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118
	Всего в Обед	**805**	**28,22**	**21,95**	**150,36**	**910**
	Всего в день		**43**	**36,2**	**230,31**	**1493**

на 2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
504	Салат витаминный	100	1,5	4,5	И	90
135-1	Каша рисовая с куриным филе	180	17,04	22,08	28,44	384
282	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
1	Бутерброд с маслом	60/10	2,41	6,75	12,53	120
	Всего в Завтрак	**540**	**21,15**	**33,83**	**58,47**	**621**
	Обед					
53	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250/5	2,17	5	15,5	200
170	Пюре гороховое	130	2,68	1,56	24,44	120
96	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	8	130
60203	Компот из свежезамороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,4	42	252
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118
	Всего в Обед	**805**	**20,25**	**16,92**	**114,46**	**881**
	Всего в день		**41,4**	**50,75**	**172,93**	**1 502**

на 2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
194	Каша манная молочная	200/5	5,07	7,87	23,47	184
230	Сырники из творога со сгущеным молоком	60/30	11	10,9	14,9	196
60101	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
1	Бутерброд с маслом	50/10	2,41	6,75	12,53	120
	Всего в Завтрак	**555**	**20,88**	**27,82**	**61,1**	**569**
	Обед					
19	Салат из моркови	70	1,42	1,4	15,75	84
64	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	250/5	6,4	7,79	13,44	150
341-1	Картофель тушенный с куриным филе	160	8,64	11,52	17,92	150
296	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,2	67
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,4	42	252
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118
	Всего в Обед	**805**	**22,65**	**23,88**	**132,64**	**822**
	Всего в день		**43,53**	**51,7**	**193,74**	**1 391**

на 2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
95	Жаркое по-домашнему	200	20,08	19,36	17,2	322
282	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
1	Бутерброд с маслом	40/10	2,41	6,75	12,53	120
1	Фрукты свеж. Апельсин (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак	**550**	**23,09**	**27,01**	**46,03**	**516**
	Обед					
58	Суп картофельный с лапшой домашней	250	3,33	11,67	50	305
30312	Рис отварной с овощами	160	5,23	3,95	32,96	214
82	Котлета рыбная	60	10,5	4,08	5,16	99
60204	Компот из вишни	200	0,3	ОД	10,3	43
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,4	42	252
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118
	Всего в Обед	**790**	**25,46**	**22,86**	**161,75**	**1 032**
	Всего в день		**48,55**	**49,87**	**207,78**	**1 548**

на 2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
175-1	Каша гречневая вязкая с маслом	200/5	11,2	7,2	46,13	299
131	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
284	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	0,25	4
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
	Всего в Завтрак	**555**	25,72	16,95	86,58	644
	Обед					
62	Суп картофельный с бобовыми и гренками	250/20	7,5	4,33	41,67	250
30105	Картофель отварной запеченный	170	3,4	3,74	25,5	152
20601	Куриное филе,тушенное с овощами	60	13,62	17,56	2,24	222
295	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,4	42	252
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118
	Всего в Обед	**820**	34,62	28,69	157,75	1 074
	Всего в день		**60,34**	**45,64**	**244,33**	**1 718**

на 2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
141	Картофельное пюре	200	0,67	3,33	26,83	158
102	Тефтели из говядины с подливом овощным	60/40	8,6	6,9	6	130
60238	Напиток витаминный	200	1,8	0,09	3,19	61
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
	Всего в Завтрак	**550**	**12,33**	**11,32**	**66,02**	**529**
	Обед					
10101	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,64	4,55	10,95	91
215	Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,1	28,41	175
1130	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1Д9	1,77	19
296	Напиток яблочный	200	од	од	22,2	67
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,4	42	252
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118
	Всего в Обед	805	**11,34**	**13**	**126,66**	**722**
	Всего в день		**23,67**	**24,33**	**192,68**	**1 252**
	Итого		**431,54**	**422,27**	**2 157,08**	**15 066**
	Среднее за период		**43,15**	**42,23**	**215,71**	**1 507**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорииности		**11,46**	**25,23**	**57,27**	