



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Большетавинская ООШ»

Е.В. Романова

2023 г.

Примерное цикличное меню

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
1	2	3	4	5	6	7
68	Каша пшенная с маслом	200	250,2	5,6	10,1	34,3
117а	Какао-напиток на молоке	200	169,82	6,2	6,4	22,36
	Хлеб пшеничный	100	180,8	6,08	0,72	39,76
102	Суп гороховый на курином бульоне	300	168,78	5,67	3,00	23,25
75	Макароны с маслом	200	294,6	7,06	8,26	47,06
88	Рыба тушеная в томате с овощами	100	150,06	14,20	7,45	6,61
	Хлеб пшеничный	100	180,8	6,08	0,72	39,76
132	Чай с сахаром	200	112,5	0	0	30

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
1	2	3	4	5	6	7
70	Каша рисовая на сгущённом молоке	200	188,60	5,05	4,94	33,58
117а	Напиток кофейный на молоке	200	115,40	1,60	1,60	24,70
	Хлеб пшеничный	100	180,8	6,08	0,72	39,76
	Бутерброт со сгущенным молоком (вареное)	100	315	5,8	8,5	53,9
37	Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	250	115,1	3,63	2,0	16,50
65	Каша гречневая рассыпчатая	150	270,51	8,55	7,23	41,17
132	Компот из сухофруктов	200	519,20	2,40	0	136,60
	Хлеб пшеничный	100	180,8	6,08	0,72	39,76

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ «Большетавинская ООШ»
 _____ Е.В. Романова
 « ____ » _____ 20__ г.

Примерное цикличное меню

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
1	2	3	4	5	6	7
68	Каша пшенная с маслом	200	250,2	5,6	10,1	34,3
117а	Какао-напиток на молоке	200	169,82	6,2	6,4	22,36
	Хлеб пшеничный	100	180,8	6,08	0,72	39,76
102	Суп гороховый на курином бульоне	300	168,78	5,67	3,00	23,25
75	Макароны с маслом	200	294,6	7,06	8,26	47,06
88	Рыба тушеная в томате с овощами	100	150,06	14,20	7,45	6,61
	Хлеб пшеничный	100	180,8	6,08	0,72	39,76
132	Чай с сахаром	200	112,5	0	0	30

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
1	2	3	4	5	6	7
70	Каша рисовая на сгущённом молоке	200	188,60	5,05	4,94	33,58
117а	Напиток кофейный на молоке	200	115,40	1,60	1,60	24,70
	Хлеб пшеничный	100	180,8	6,08	0,72	39,76
	Бутерброт со сгущенным молоком (вареное)	100	315	5,8	8,5	53,9
37	Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	250	115,1	3,63	2,0	16,50
65	Каша гречневая рассыпчатая	150	270,51	8,55	7,23	41,17
132	Компот из сухофруктов	200	519,20	2,40	0	136,60
	Хлеб пшеничный	100	180,8	6,08	0,72	39,76

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
1	2	3	4	5	6	7
77	Каша манная на сгущенном молоке	200	235,83	8,65	10,88	33,15
132	Чай с сахаром	200	112,50	0	0	30
	Хлеб пшеничный	100	180,8	6,08	0,72	39,76
28	Борщ на курином бульоне со сметаной	250	81,22	3,85	2,17	6,77
86	Котлеты рыбные любительские	100	136,63	22,35	3,11	5,95
56	Пюре картофельное и кабачковая икра	200	384,04	4,68	33,42	7,58
122	Сок фруктовый	200	99	0,13	0,23	24,49
	Хлеб пшеничный	100	180,8	6,08	0,72	39,76

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
1	2	3	4	5	6	7
33	Суп молочный с макаронными изделиями	200	187,04	6,60	9,00	20,18
117a	Напиток кофейный на молоке	200	115,40	1,60	1,60	24,70
	Хлеб пшеничный	100	180,8	6,08	0,72	39,76
32	Рассольник на курином бульоне со сметаной	250	118,42	4,22	3,8	15,30
72	Плов с мясом курицы	150	229,08	3,61	4,77	42,66
118	Кисель витаминизированный	200	264,40	0	0	49,60
	Хлеб пшеничный	100	180,8	6,08	0,72	39,76

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
1	2	3	4	5	6	7
33	Суп молочный с макаронными изделиями	200	187,04	6,60	9,0	20,18
64	Яйцо вареное	150	187,39	15,7	18,12	6,42
	Бутерброт с повидлом	100	315	5,8	8,5	53,90
117а	Какао-напиток на молоке	200	169,82	6,20	6,40	22,36
	Хлеб пшеничный	100	180,8	6,08	0,72	39,76
39	Суп - солянка на курином бульоне	250	76,50	5,16	0,75	12,54
136	Ватрушка с творогом или картошкой	50	143,65	5,24	5,45	16,55
132	Чай с сахаром	200	112,50	0	0	30
	Хлеб пшеничный	100	180,8	6,08	0,72	39,76
	Свежие фрукты	100	47,0	0,4	0,4	9,8

Примерное цикличное меню

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
1	2	3	4	5	6	7
68	Каша пшенная с маслом	200	250,2	5,6	10,1	34,3
117а	Напиток кофейный на молоке	200	115,40	1,60	1,60	24,70
137	Оладьи с фруктовым повидлом	100	201,05	7,25	4,95	33,77
42	Суп рыбный с консервами "Сайра"	250	150,85	10,17	2,6	16,65
108	Курица отварная	187	392,70	48,62	22,44	0,00
65	Каша гречневая	250	300	8,05	10,42	47,63
	Хлеб пшеничный	100	180,8	6,08	0,72	39,76
132	Компот из свежих плодов	200	519,20	2,40	0	136,60

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
1	2	3	4	5	6	7
174	Каша кукурузная на сгущённом молоке	200	125,5	2,7	5,4	16,6
132	Чай с сахаром	200	112,50	0	0	30
	Хлеб пшеничный	100	180,8	6,08	0,72	39,76
	Бутерброт со сгущенным молоком (вареное)	100	315	5,8	8,5	53,9
36	Суп домашний на курином бульоне	250	182,80	10,62	10,86	19,4
2	Капуста тушеная	250	33,8	1,8	0,2	5,9
100	Котлета "Здоровье"	150	375	23	31	0
132	Чай с сахаром	200	112,50	0	0	30
	Хлеб пшеничный	100	180,8	6,08	0,72	39,76

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
1	2	3	4	5	6	7
174	Каша пшеничная на сгущенном молоке	200	314,44	6,49	8,16	33,15
117а	Какао-напиток на молоке	200	169,82	6,20	6,40	22,36
	Хлеб пшеничный	100	180,8	6,08	0,72	39,76
39	Суп овощной на курином бульоне	300	76,5	5,16	0,75	12,54
107	Печень по-строгановски	150	121,51	14,4	5,78	3,55
56	Пюре картофельное и кабачковая икра	200	384,04	4,68	33,42	7,58
122	Сок фруктовый	200	99	0,13	0,23	24,49
	Хлеб пшеничный	100	180,8	6,08	0,72	39,76

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
1	2	3	4	5	6	7
174	Каша "Геркулес" на сгущенном молоке	200	728	23,6	11	148
132	Чай с сахаром	200	112,50	0	0	30
	Хлеб пшеничный	100	180,8	6,08	0,72	39,76
32	Рассольник на курином бульоне со сметаной	250	118,42	4,22	3,8	15,30
72	Плов с мясом курицы	250	150,00	5,00	6,50	18,00
16	Салат из морской капусты с маслом растительным	100	86,46	0,84	7,15	4,77
118	Кисель витаминизированный	200	264,40	0	0	49,60
	Хлеб пшеничный	100	180,8	6,08	0,72	39,76

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
1	2	3	4	5	6	7
33	Суп молочный с макаронными изделиями	200	187,04	6,60	9,0	20,18
64	Яйцо вареное	150	187,39	15,7	18,12	6,42
	Бутерброт с повидлом	100	315	5,8	8,5	53,90
117a	Какао-напиток на молоке	200	169,82	6,20	6,40	22,36
	Хлеб пшеничный	100	180,8	6,08	0,72	39,76
30	Щи со сметаной на курином бульоне	250	61,65	2,1	1,67	9,22
138	Пирожки печеные с капустой или картошкой	50	124,59	3,41	4,95	14,74
132	Компот из сухофруктов	200	519,20	2,40	0	136,60
	Хлеб пшеничный	100	180,8	6,08	0,72	39,76
	Свежие фрукты	100	47,0	0,4	0,4	9,8