



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
для школьников 1-4 классов
в МБОУ "Морозовская СОШ"

1-я неделя					
ПОНЕДЕЛЬНИК (1-й день)	Выход	Б	Ж*	У	К/к
Наименование блюд					
Завтрак:					
Сыр	15	3,5	4,4	0	53,7
Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	11,7	37,5	288
Яйцо	40	4,8	4	0,3	56,6
Какао с молоком	200	4,6	4,1	12,5	107,2
Фрукт	150	0,6	0,6	10	45
Хлеб	30	1,9	0,2	12,3	58,6
Итого за завтрак:	635	21,8	25	72,6	609,1
Обед:					
Горошек зеленый	60	1,2	0,1	2,4	14,8
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,2
Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Хлеб	50	1,9	0,2	12,3	58,6
Итого за обед:	710	33,7	14,5	77,8	583,2
ВТОРНИК (2-й день)					
Завтрак:					
Котлета из курицы	100	14,4	3,3	10,1	127,1
Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202
Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5
Печенье	30	0,7	0,3	8,3	38
Хлеб	30	1,9	0,2	12,3	58,6
Итого за завтрак:	510	22	10,7	72	479,2
Обед:					
Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
Щи из свежей капусты вегитерианский	200	1,3	3,14	5,8	57
Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,1	223
Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
Хлеб	50	1,9	0,2	12,3	58,6
Итого за обед:	710	23,2	25,44	55,5	451,1

Завтрак:					
Рыба тушеная в томате с овощами	70	11,3	7,9	4,4	134,3
Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
К/м продукт	95	5,8	5	13,9	27,8
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб	30	1,9	0,2	12,3	58,6
Итого за завтрак:	545	21	18,5	73,7	457,3
Обед:					
Кукуруза сахарная	60	0,8	0,1	4,1	20,9
Рассольник Ленинградский	200	4,7	6,24	13,6	129,4
Запеканка картофельная с курицей	200	21,9	13	25	305,7
Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
Хлеб	50	1,9	0,2	12,3	58,6
Итого за обед:	710	27,8	19,64	73,4	590,4
ЧЕТВЕРГ (4-й день)					
Завтрак:					
Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5
Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8
Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0+	6,5	26,8
Хлеб	30	1,9	0,2	12,3	58,6
Итого за завтрак:	460	16,7	20,2	43,8	431,7
Обед:					
Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,2
Макароны отварные с сыром	150	7,9	7,2	29,6	210,6
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Фрукт	150	0,6	0,6	10	45
Хлеб	50	1,9	0,2	12,3	58,6
Итого за обед:	810	14,3	19,4	85,9	576,5
ПЯТНИЦА (5-й день)					
Завтрак:					
Горошек зеленый	60	1,2	0,1	2,4	14,8
Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5
Фрукт	150	0,6	0,6	10	45
Хлеб	30	1,9	0,2	12,3	58,6
Итого за завтрак:	640	30,7	10,4	66,5	486,5
Обед:					
Щи из свежей капусты вегитерианский	200	1,3	3,14	5,8	57
Котлета из курицы	100	14,4	3,3	10,1	127,1
Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202
Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
Печенье	30	0,7	0,3	8,3	38
Хлеб	50	1,9	0,2	12,3	58,6
Итого за обед:	730	22,7	12,54	84,9	549,6

2 неделя					
ПОНЕДЕЛЬНИК (6-й день)					
Завтрак:					
Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7
Повидло фруктовое	30	0,08	0	12,78	51,44
Какао с молоком	200	4,6	4,1	12,5	107,2
Фрукт	150	0,8	0,3	5,5	24,8
Хлеб	30	1,9	0,2	12,3	58,6
Итого за завтрак:	610	10,68	11,1	71,48	435,74
Обед:					
Кукуруза сахарная	60	0,8	0,1	4,1	20,9
Рассольник Ленинградский	200	4,7	6,24	13,6	129,4
Рыба тушеная в томате с овощами	70	11,3	7,9	4,4	134,3
Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
Хлеб	50	1,9	0,2	12,3	58,6
Итого за обед:	730	20,8	19,94	89,2	627,7
ВТОРНИК (7-й день)					
Завтрак:					
Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,1	223
Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
К/м продукт	95	5,8	5	13,9	27,8
Хлеб	30	1,9	0,2	12,3	58,6
Итого за завтрак:	525	26,1	24,5	49,8	336,2
Обед:					
Огурец соленый	60	0,18	0,02	0,73	4,25
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,2
Гуляш из говядины	80	13,5	13,5	3,1	188,9
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Хлеб	50	1,9	0,2	12,3	58,6
Итого за обед:	740	27,08	26,72	81,93	685,85
СРЕДА (8-й день)					
Завтрак:					
Птица запеченная	100	25,4	9,8	0	198
Макароны отварные с сыром	150	7,9	7,2	29,6	210,6
Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5
Печенье	30	0,7	0,3	8,3	38
Хлеб	30	1,9	0,2	12,3	58,6
Итого за завтрак:	510	35,6	18,9	58,8	558,7
Обед:					
Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
Щи из свежей капусты вегитерианский	200	1,3	3,14	5,8	57
Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
Фрукт	150	0,8	0,3	5,5	24,8
Хлеб	50	1,9	0,2	12,3	58,6