



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Кандатская СШ»

Аношко О.И.

Приказ № 03-03/134 от 28.09.2021 года

Примерное четырнадцатидневное цикличное меню

для детей 7-11 лет

для организации горячего питания

в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении

«Кандатская средняя школа»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Бутерброд с маслом	40/10	3,14	7,52	19,78	150,97	1
	Котлеты рубленые из птицы, с маслом	100/5	16,1	17,4	12,5	271	45
	Каша гречневая	150	4,2	5,1	22	150,7	57
	Каша гречневая	200	3,15	2,8	14,2	95	77
	Кофейный напиток с молоком	20	1,52	0,16	9,84	46,85	81
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	Хлеб ржаной		30,09	33,34	90,2	773,22	
	итого за завтрак						
обед	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,3	13,2	7
	Суп с макаронными изделиями	250	2,28	5	17	122,3	25
	Поджарка из рыбы с луком	100/30	17,4	10,8	5,6	189,5	28
	Картофельное пюре	200	4,3	6,8	27	187	60
	Картофельное пюре	200	0,8		32	131,2	67
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	50	3,8	0,4	24,6	117,1	81
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	Хлеб ржаной	150	0,3	0,3	14,7	67,5	64
	Фрукты свежие		31,52	23,78	135,08	886,5	
итого за обед							
Всего за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 1						
	<i>День 2</i>						
<i>завтрак</i>	Бутерброд с сыром, с маслом	40/20/10	7,54	13,76	19,78	233,2	3
	Яйца вареные	40	4,8	4,1	0,3	57,5	5
	Суп молочный с крупой (рис), с маслом	250/5	4,55	8,6	19,7	174,5	27
	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15	102	75
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,85	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	<i>итого за завтрак</i>		<i>23,89</i>	<i>30,08</i>	<i>76,5</i>	<i>672,75</i>	
<i>обед</i>	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6
	Суп картофельный со сладким перцем, со сметаной	250/10	2,2	5,6	22,3	148,5	21
	Пудинг из говядины, с маслом	100/5	17,7	15,5	1,3	215,5	40
	Капуста тушеная	150	3	4,87	13,5	110	62
	Кисель из ягод свежих (клюква)	200	0,1		29,1	117	68
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,1	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,8	0,2	22	94	79
<i>итого за обед</i>		<i>30,06</i>	<i>26,99</i>	<i>126,18</i>	<i>869,2</i>		
Всего за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
<i>День 3</i>							
<i>завтрак</i>	Бутерброд с джемом, с маслом	40/20/10	3,27	7,52	34,1	217,2	2
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	27,8	13,8	41,28	400,5	50
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/10	0,2	0,02	11,5	47	73
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,1	82
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	180	5,22	4,5	7,2	95,4	78
	<i>итого за завтрак</i>		<i>37,81</i>	<i>26,08</i>	<i>102</i>	<i>799,2</i>	
<i>обед</i>	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,3	4,7	71,1	11
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	250/10	2,1	6,41	13,1	118,7	12
	Азу	200	12,6	13,12	22,4	258,1	38
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		27,5	112	66
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,1	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
Всего за день							

Прием пищи	№	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,3	13,2	7
	Котлеты (из говядины), с маслом	100/5	14,75	15,8	9,2	238	41
	Картофельное пюре	200	4,3	6,8	27	187	60
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,8	14,2	95	77
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,7	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	итого за завтрак		27,88	26,2	84,26	685,6	
обед	Овощи натуральные свежие (огурец, помидор)	50/50	0,95	0,15	3,15	18	8
	Суп из овощей	250	3,9	4,6	16,5	123	17
	Рыба, запеченная с морковью	100	11,6	7,4	3,9	128,7	29
	Рис отварной	150	3,6	4,5	37	203	58
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,8	0,2	22	94	79
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,1	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
итого за обед		26,63	17,61	119,03	742,5		
Всего за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
<i>завтрак</i>	Бутерброд с сыром, с маслом	40/20/10	7,54	13,76	19,78	233,2	3
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы, с маслом	150/5	4,70	8	28,1	204	55
	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15	102	75
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,85	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	180	5,22	4,5	7,2	95,4	78
	<i>итого за завтрак</i>		24,46	29,88	91,8	740,15	
<i>обед</i>	Овощи натуральные свежие (помидор, перец сладкий)	50/50	1,2	0,15	4,35	23,6	9
	Суп картофельный с бобовыми	250	3,1	4,8	18,6	130	18
	Поджарка (из говядины)	100	19,3	14,8	4	226,5	35
	Макаронные изделия отварные	150	5	4,4	30	180	56
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	14	61,5	80
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,1	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,8	0,2	22	94	79
<i>итого за обед</i>		35,88	25,41	129,43	891,4		
Всего за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 6							
завтрак	Ватрушка с творогом (в том числе промышленного производства)	100	6,5	7,8	48,9	292	85
	Омлет натуральный, с маслом	120/5	11,1	15,4	2,25	192	47
	Какао с молоком	200	4,2	3,5	18,5	122,5	76
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	81
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,1	82
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	180	5,22	4,5	7,2	95,4	78
	итого за завтрак		25,4	27,18	92,33	715,9	
обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,3	4,7	71,1	11
	Суп с крупой (пшеничной)	250	3	5,2	19,6	137,3	24
	Запеканка картофельная с субпродуктами, с маслом	250/5	24,3	22,5	27,4	409,5	43
	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	24,5	100,5	69
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,1	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	итого за обед		34,62	33,86	112,68	894,2	
Всего за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 7							
завтрак	Бутерброд с маслом	40/10	3,14	7,52	19,78	150,97	1
	Котлеты рыбные любительские, с маслом	100/5	12,8	8,5	10,6	170,1	33
	Картофельное пюре	200	4,3	6,8	27	187	60
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/10	0,2	0,02	11,5	47	73
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,85	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	итого за завтрак		23,94	23,36	90,6	660,62	
обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6
	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	2,95	4,8	6,72	82	15
	Цыплята, тушеные с морковью и репой	250	17,2	15,8	14,5	269	44
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,8	0,2	22	94	79
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,1	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	Фрукты свежие	150	0,3	0,3	14,7	67,5	64
	итого за обед		27,51	21,92	95,9	696,7	
Всего за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
<i>День 8</i>							
<i>завтрак</i>	Бутерброд с джемом, с маслом	40/20/10	3,27	7,52	34,1	217,2	2
	Запеканка рисовая с творогом, с маслом	150/5	7,1	11,2	37,8	280,5	53
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,8	14,2	95	77
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,1	82
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	180	5,22	4,5	7,2	95,4	103
	<i>итого за завтрак</i>		<i>20,06</i>	<i>26,26</i>	<i>101,22</i>	<i>727,2</i>	
<i>обед</i>	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,3	13,2	7
	Суп картофельный с клецками	250	5,2	6,3	29	193,5	20
	Бефстроганов	100	14,8	15	4,4	212	34
	Макаронные изделия отварные	150	5	4,4	30	180	56
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,04		30,5	126,2	67
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,1	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	<i>итого за обед</i>		<i>32,48</i>	<i>26,58</i>	<i>132,68</i>	<i>900,7</i>	
Всего за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
<i>День 9</i>							
<i>завтрак</i>	Горячий бутерброд с сыром, с маслом	40/20/10	7,54	13,76	19,78	233,2	4
	Яйца вареные	40	4,8	4,1	0,3	57,5	5
	Суп молочный с макаронными изделиями, с маслом	250/5	5,2	8,35	20,75	179	26
	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15	102	75
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,85	81
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,1	82
	<i>итого за завтрак</i>			<i>23,88</i>	<i>29,71</i>	<i>73,59</i>	<i>657,65</i>
<i>обед</i>	Овощи натуральные свежие (огурец, помидор)	50/50	0,95	0,15	3,15	18	8
	Свекольник со сметаной	250/10	3,8	3,95	10,4	92,5	14
	Рыба запеченная	100	12,6	8,4	8,7	161	30
	Картофель жареный (из отварного)	200	4,8	17,6	34,3	315	61
	Кисель из ягод свежих (клюква)	200	0,1		29,1	117	68
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,1	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	Фрукты свежие	150	0,3	0,3	14,7	67,5	64
<i>итого за обед</i>			<i>28,33</i>	<i>31,16</i>	<i>136,83</i>	<i>946,8</i>	
Всего за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
<i>завтрак</i>	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6
	Фрикадельки из бройлеров-цыплят, с маслом	100/5	13,3	18,6	6,5	246,7	46
	Рис отварной	150	3,6	4,5	37	203	58
	Какао с молоком	200	4,2	3,5	18,5	122,5	76
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,7	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	<i>итого за завтрак</i>			<i>26,6</i>	<i>27,34</i>	<i>95,06</i>	<i>733</i>
<i>обед</i>	Сельдь с зеленым горошком	60	8,1	4	1	72,5	10
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,22	2,6	20	112,3	19
	Говядина, тушенная с капустой	250	18,9	14,5	15,4	268	39
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	14	61,5	80
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,1	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,8	0,2	22	94	79
<i>итого за обед</i>			<i>36,5</i>	<i>22,36</i>	<i>108,88</i>	<i>784,1</i>	
Всего за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			Неделя 2				
<i>День 11</i>							
<i>завтрак</i>	Бутерброд с сыром, с маслом	40/20/10	7,54	13,76	19,78	233,2	3
	Яйца вареные	40	4,8	4,1	0,3	57,5	5
	Каша вязкая молочная из пшениной крупы, с маслом	150/5	4,40	6,8	24,3	176	54
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,8	14,2	95	77
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,85	81
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,1	82
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	180	5,22	4,5	7,2	95,4	78
	<i>итого за завтрак</i>		<i>27,95</i>	<i>32,36</i>	<i>83,54</i>	<i>743,05</i>	
<i>обед</i>	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,3	4,7	71,1	11
	Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной	250/10	3,81	6,7	14,89	135,1	13
	Печень по-строгановски	100	12,8	10,5	3,8	161	42
	Картофельное пюре	200	4,3	6,8	27	187	60
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,8	0,2	22	94	79
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,7	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
<i>итого за обед</i>		<i>27,87</i>	<i>30,18</i>	<i>103,95</i>	<i>800,6</i>		
Всего за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 12							
завтрак	Овощи натуральные свежие (огурец, помидор)	50/50	0,95	0,15	3,15	18	8
	Биточки рыбные, с маслом	100/5	13,7	8,5	7,45	161,3	32
	Капуста тушеная	150	3	4,87	13,5	110	62
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/10	0,2	0,02	11,5	47	73
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,7	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	итого за завтрак		22,87	14,22	67,16	488,7	
обед	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,3	13,2	7
	Суп-лапша домашняя, с курицей	250/35	7,7	9,9	11,9	167,5	23
	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,4	9,7	6,5	175	36
	Каша перловая рассыпчатая	150	4	4,7	35,4	200	59
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		27,5	112	66
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,1	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	19,6	90	64
итого за обед		34,38	25,58	139,68	933,5		
Всего за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 13							
завтрак	Бутерброд с маслом	40/10	3,14	7,52	19,78	150,97	1
	Пудинг из творога (запеченный), с молоком сгущенным	150/30	21,4	16,75	40	396,5	49
	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15	102	75
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	180	5,22	4,5	7,2	95,4	78
	итого за завтрак		35,24	32,23	93,86	803,57	
обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6
	Рассольник домашний, со сметаной	250/10	2,34	6,53	19,44	146	16
	Рыба, запеченная с картофелем	240	19	17,2	23,6	325,5	31
	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,3		34,5	139,2	70
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,1	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
итого за обед		27,9	24,55	115,52	794,9		
Всего за день							

группа пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 14							
<i>завтрак</i>	Булочка творожная	100	7,8	4,4	48,2	264	83
	Омлет с сыром, с маслом	120/5	14,4	21,5	3,16	263,8	48
	Какао с молоком	200	4,2	3,5	18,5	122,5	76
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,85	81
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,87	82
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	180	5,22	4,5	7,2	95,4	78
	<i>итого за завтрак</i>		<i>29,57</i>	<i>29,86</i>	<i>89,6</i>	<i>746,02</i>	
<i>обед</i>	Овощи натуральные свежие (помидор, перец сладкий)	50/50	1,2	0,15	4,35	23,6	9
	Суп картофельный с рыбой	250	6,8	5,2	18,5	148	22
	Мясо тушеное с овощами в соусе	250	18,6	16,4	17,1	290,5	37
	Компот из плодов или ягод сушеных (груши)	200	0,4		31,6	128	67
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,1	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,8	0,2	22	94	79
<i>итого за обед</i>		<i>33,58</i>	<i>22,71</i>	<i>130,03</i>	<i>859,9</i>		
Всего за день							