



Утверждаю:

Директор МОУ Скнятинской ООШ
Новожилова Н. М..

МОУ Скнятинская ООШ

2-х недельное циклическое меню

Неделя первая день первый (понедельник)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. цен	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры
		белки	жиры	Углев.		В1	С	А	Е	В2	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I		
завтрак																		
Каша рисовая, молочная, вязкая	200	3,4	7,3	30	198,4	0,04	0,8	19,5	0,1	88,9	20,5	94,2	0,3	8,7	36,8	182	33	
Бутерброд с сыром	40/20	5	5	10,3	107	0,2	0,3	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	2	
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	694	100	
Фрукты	100	0,6	0,5	15,5	70,5	0,03	7,5	0	0,6	0,04	28,5	18	24	3,5	0	0		
Итого за завтрак	560	13,9	17,8	88,3	565,9	0,33	10,2	78,4	1,1	89,18	355	142,9	257,9	13	37,9	876		
обед																		
Суп гороховый на мясном бульоне	250/20	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	39,6	88,1	2,1	0,8	138	10	
Котлета мясная	100	12,7	11,5	12,8	208,8	0,03	0	0	2,9	0,1	4,8	19,2	60	1,6	24,2	451	59	
Макаронные изделия отварные	200	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	11	0,04	516	75	
Свежие овощи по сезону	60	1,61	0,17	6,8	43	0,03	4,9	2	0,04		16	23	40	0,8	0,3	0		
Компот из сухофруктов	200	0,02	0,4	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	611	91	
Хлеб ржаной	20	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	-	ГОСТ 84	
Итого за обед	850	27,63	27,07	140,6	874,3	1,29	26,7	2	6,74	0,2	89,1	117,5	263	16,5	25,64	1716		
Итого за день	1410	41,53	44,87	228,9	1440,2	1,62	36,9	80,4	7,84	89,38	444,1	260,4	520,9	29,5	63,54	2592		

Неделя первая день второй (вторник)
Возрастная категория: 12 лет и старше

Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Эн. цен	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры
		белки	жиры	Углев.		B1	C	A	E	B2	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I		
завтрак																		
Каша геркулесовая жидкая	200	6,2	5,4	20	158	0,08	10	0	2,88	0,1	656	30,4	131,2	1,6	0,1	25,5	34 2010	
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	97	
Батон йодированный	40	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0,1	ТУ107111 2016	
Итого за завтрак	445	8,1	5,7	45,5	272,4	0,1	12	0	3,18	0,1	668,6	42	158,6	2,8	0,2	25,6		
обед																		
Суп картофельный с рыбой	250/15	5	3,3	20,5	132,6	0,11	12	0	2,7	3,5	36,7	113,7	1,3	0,5	69,2	61,8	131	
Печень строгановски по	100/30	10,9	10,9	3,2	156	0,15	23,1	4,4	2,4	11	20,5	11,8	178,6	3,8	2,9	68,8	56 2010	
Рис отварной	150	3,8	6,1	38,9	228	0,03	0	0	0,3	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	73 2010	
Свежие овощи по сезону	60	1,61	0,17	6,8	43	0,03	4,9	2	0,04		16	23	40	0,8	0,3	0		
Компот сухофруктов из	200	0,6	0,2	31,4	46	0,02	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	91 2010	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	52,4	0,4	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	Гост 2077 84	
Итого за обед	825	23,21	20,87	110,7	658	0,74	40,7	6,4	6,14	14,54	115,6	196,5	342,4	6,9	73,4	192,7		
Итого за день	1270	31,31	26,57	156,2	930,4	0,84	52,7	6,4	9,32	14,64	784,2	238,5	501	9,7	73,6	218,3		

Неделя первая день третий (среда)
Возрастная категория: 12 лет и старше

Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Эн.цен	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры
		белки	жиры	Углев.		B1	C	A	E	B2	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I		
завтрак																		
Запеканка творожная с повидлом	200/50	30,2	17,9	51,9	496	1	0,5	21	0,9	0,6	383,6	53	429,9	1,3	12	97	46	
Чай без сахара	200	0,04	0,01	0	0,3	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	97 2010	
Йогурт фруктовый	150	2,8	1,5	11	103,5	0,04	0,8	25	0	0,2	148,8	17,5	112,8	0,15	0	0	Гост 31981-13	
Итого за завтрак	550	33,04	19,41	62,9	599,8	1,04	1,32	46	0,9	0,8	534,4	71,4	544,3	1,65	12	97		
обед																		
Борщ на мясном бульоне	250/20	2,3	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	6	
Тефтели мясные с соусом	100/30	7,7	9,6	9	154,9	0,04	2,3	0,05	2,6	0,1	9,3	12,4	73,1	0,9	2,4	18,6	63 2010	
Греча отварная	200	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0	0	0,6	0,1	148	135,8	203,9	4,6	1,5	56,2	74 2010	
Свежие овощи по сезону	60	1,61	0,17	6,8	43	0,03	4,9	2	0,04		16	23	40	0,8	0,3	0		
Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	91 2010	
Хлеб ржаной	20	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	22	Гост 2077-84	
Итого за обед	880	23,11	24,77	124,6	829,1	1,13	33,9	12,05	6,14	0,25	259	215,2	430,5	8,8	5	97,4		
Итого за день	1430	56,15	44,18	187,5	1428,9	2,17	35,22	58,05	7,04	1,05	793,4	286,6	974,8	10,45	17	194,4		

Неделя первая день четвертый (четверг)
Возрастная категория: 12 лет и старше

Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Эн.цен	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	
		белки	жиры	Углев.		B1	C	A	E	B2	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I			
завтрак																			
Омлет натуральный с зеленым горошком	200/30	18,6	27,9	2,7	340,5	0,1	0,3	36,3	0,8	0,1	261,5	21,8	312,3	2,8	1,8	64	497 2010		
Бутерброд с сыром	40/30	5	5	10,3	107	0,2	0,3	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	2		
Чай с сахаром и лимоном	200/5/15	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	97 2010		
Итого за завтрак	520	23,9	33	28,2	509,5	0,3	2,6	70,8	1,2	0,14	423,3	36,2	431,3	4,2	2,3	64			
обед																			
Щи со свежей капустой на мясном бульоне	250/20	2,7	4,7	8,6	89,2	0,07	8,8	6,2	0,6	0,1	31,5	18,3	47,3	0,6	0,4	51,9	7 2010		
Котлета рыбная	100	7	5,7	8,9	118,4	0,05	1,6	0,05	2,2	0	24,8	9,4	92,8	0,6	0,4	80,5	53 2010		
Картофельное пюре	200	3,2	6,8	21,9	163,5	0,014	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	78 2010		
Свежие овощи по сезону	60	1,61	0,17	6,8	43	0,03	4,9	2	0,04		16	23	40	0,8	0,3	0			
Компот из сухофруктов	200	0,2	0	35,4	142	0,06	11,2	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	632 2004		
Хлеб ржаной	30	2,5	0,3	11,9	76	0,6	0	0	0,3	0	7,6	8	37,2	1	0,3	18	Гост 2077-84		
Итого за обед	890	17,21	17,67	93,5	632,1	0,824	44,7	8,25	3,44	0,2	138,9	98,4	315,9	4,1	2,1	207,3			
Итого за день	1410	41,11	50,67	121,7	1141,6	1,124	47,3	79,05	4,64	0,34	562,2	134,6	747,2	8,3	4,4	271,3			

Неделя первая день пятый (пятница)
Возрастная категория: 12 лет и старше

Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Эн. цен	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры
		белки	жиры	Углев.		B1	C	A	E	B2	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I			
завтрак																			
Вареники ленивые из творога со сметаной	200/50	13,8	14,8	23,5	318	0,11	12	39,5	2	0,08	28,5	23,2	72,3	2	0,9	42,7	44 2010		
Чай с сахаром и лимоном	200/5/15	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	97 2010		
Фрукты	100	0,6	0,5	15,5	70,5	0,03	0	0,6	0,04	28,5	18	2,4	3,5	0	0	0			
Итого за завтрак	570	14,7	15,4	54,2	450,5	0,14	14	40,1	2,04	28,58	54,5	30,6	85,8	3	0,9	42,7			
обед																			
Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	250/20	4,6	4,6	16,4	121,8	0,2	6,9	0,3	1,5	0,2	33,7	24	86,2	1,4	0,8	57,3	13 2010		
Рагу с птицей	300	3,5	7,6	16	145,5	0,6	9	0,9	0,7	0	3,7	25	92	1,1	0,9	66,1	69 2010		
Свежие овощи по сезону	60	1,61	0,17	6,8	43	0,03	4,9	2	0,04		16	23	40	0,8	0,3	0			
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639 2004		
Хлеб ржаной	20	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	92	10	42,4	1,2	0,4	22	Гост 2007 84		
Итого за обед	850	12,91	12,77	90,4	526,3	1,63	21,5	3,2	3,14	0,22	177,9	99,5	284	5,2	2,4	145,6			
Итого за день	1420	27,61	28,17	144,6	976,8	1,77	35,5	43,3	5,18	28,8	232,4	130,1	369,8	8,2	3,3	188,3			

Неделя вторая день первый (понедельник)
Возрастная категория: 12 лет и старше

Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Эн.цен	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры
		белки	жиры	Углев.		B1	C	A	E	B2	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I		
завтрак																		
Каша «Дружба» молочная вязкая	200	4,1	7,6	29,6	204,5	0,09	0,6	37,4	0,1	0,4	91,1	25,4	106,9	0,6	0,7	37,9	45 2010	
Бутерброд с сыром	40/20	5	5	10,3	107	0,02	0,3	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	2	
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,9	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	100 2010	
Фрукты	100	0,6	0,5	15,5	70,5	0,03	7,6	0	0,6	0,04	28,5	18	24	3,5	0	0		
Итого за завтрак	560	14,6	18,1	87,9	572	0,2	10,4	96,3	1,1	0,68	425,6	74,1	364,5	4,9	1,8	40,9		
обед																		
Борщ на мясном бульоне	250/20	2,3	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	6 2010	
Плов	300	16,5	16,9	24,4	32,2	0,06	1,3	0	2,8	0,1	14,2	39,3	20,01	2,7	0,9	61,5	58 2010	
Свежие овощи по сезону	60	1,61	0,17	6,8	43	0,03	4,9	2	0,04		16	23	40	0,8	0,3	0		
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	11	Гост 2077-84	
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	49,6	142	6	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	91 2010	
Итого за обед	850	22,11	23,97	104,1	385,4	6,48	32,9	12	5,54	0,15	107,1	101,4	147,81	5,4	1,8	73,1		
Итого за день	1410	36,71	42,07	192	957,4	6,68	43,3	108,3	6,64	0,83	532,7	175,5	512,31	10,3	3,6	114		

Неделя вторая день второй (вторник)
Возрастная категория: 12 лет и старше

Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Эн. цен	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры
		белки	жиры	Углев.		B1	C	A	E	B2	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I		
завтрак																		
Запеканка творожная со стужённым молоком	200/50	30,2	179	51,9	496	2	0,5	2,1	0,9	0,6	383,6	5,3	429,9	1,3	1,2	9,7	46 2010	
Чай с сахаром и лимоном	200/5/15	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	97 2010	
Фрукты	100	0,6	0,5	15,5	70,5	0,03	7,6	0	0,6	0,04	28,5	18	24	3,5	0	0		
Итого за завтрак	570	31,1	179,6	82,6	628,5	2,03	10,1	2,1	1,5	0,64	420,1	28,3	463,9	5,8	1,2	9,7		
обед																		
Суп гороховый на мясном бульоне	250/20	6,2	5	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	10 2010	
Макароны отварные	200	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	75 2010	
Бефстроганов из птицы	100/30	10,2	11,5	2,8	166,8	0,1	9,1	10,8	2	0,1	27,4	15,6	103,9	1,7	1,2	16,4	68 2010	
Свежие овощи по сезону	60	1,61	0,17	6,8	43	0,03	4,9	2	0,04		16	23	40	0,8	0,3	0		
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	4,6	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	Гост 2077-84	
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	91 2010	
Итого	880	25,01	25,97	107,4	749,9	1,2	20,5	12,8	6,14	0,22	128,1	117,8	313,8	7	2,9	126		
Итого за прием пищи	1450	56,11	205,57	190	1378,4	3,23	30,6	14,9	7,64	0,86	548,2	146,1	777,7	12,8	4,1	135,7		

Неделя вторая день третий (среда)
Возрастная категория: 12 лет и старше

Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Эн. ден	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	
		белки	жиры	Углев.		B1	C	A	E	B2	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I			
завтрак																			
Омлет натуральный с зеленым горошком	200/30	18,6	27,9	2,7	340,5	0,1	0,3	36,3	0,8	0,1	261,5	21,8	312,3	2,8	1,8	64	497 2010		
Бутерброд с сыром	40/30	5	5	10,3	109	0,2	0,3	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	2		
Чай с сахаром и лимоном	200/5/15	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	97		
Итого за завтрак	520	23,9	33	28,2	511,5	0,3	2,6	70,8	1,2	0,14	423,3	36,2	431,3	4,2	2,3	64			
обед																			
Суп из овощей на мясном бульоне	250/20	2,2	5,8	10,4	104,2	0,06	15,8	10	2,4	0,05	58,1	23	55,1	0,8	0,4	51	12 2010		
Капуста тушеная	200	3,8	16,9	16,1	141	0,05	26,4	0,1	2,9	0,1	86,4	28,8	57,6	1,2	1	66,4	82 2010		
Котлета мясная	100	15,1	15,6	8,8	250,9	0,01	0,5	0,2	5	0,2	29,2	18,4	148,6	1,8	1,8	72,6	59 2010		
Свежие овощи по сезону	60	1,61	0,17	6,8	43	0,03	4,9	2	0,04		16	23	40	0,8	0,3	0			
Компот их сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	91 2010		
Хлеб ржаной	20	2,6	0,4	19,8	0,2	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2	Гост 2077-84		
Итого за обед	850	25,91	38,87	93,3	663,3	0,95	48,3	12,3	11,24	0,37	231,4	120,7	367,1	6,5	3,9	192,4			
Итого за день	1370	49,81	71,87	121,5	1174,8	1,25	50,9	83,1	12,44	0,51	654,7	156,9	798,4	10,7	6,2	256,4			

Неделя вторая день четвертый (четверг)
Возрастная категория: 12 лет и старше

Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Эн. цен	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры
		белки	жиры	Углев.		B1	C	A	E	B2	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I		
завтрак																		
Каша рисовая, молочная, вязкая	200	3,4	7,3	29,6	198,4	0,04	0,8	19,5	0,1	88,9	20,5	94,2	0,3	8,7	36,8	182	33	
	40/20	5	5	10,3	107	0,2	0,3	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	2	
	200/5/15	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	0	8	5	10	1	0	97	
Итого за завтрак	480	8,7	12,4	55,1	367,4	0,24	3,1	54	0,5	88,94	182,3	108,6	119,3	10,1	37,3	182		
обед																		
Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	250/20	4,9	6,7	15,8	148	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,7	13	
Печень тушеная	100/30	10,9	10,9	32	156	0,15	23,1	4,4	2,4	1,1	20,5	11,8	178,6	3,8	2,9	68,8	56 2010	
Рис отварной	200	3,8	6,1	38,9	228	0,03	0	0	0,3	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	73	
Свежие овощи по сезону	60	1,61	0,17	6,8	43	0,03	4,9	2	0,04		16	23	40	0,8	0,3	0	2010	
	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	97	
	20	1,3	0,2	9,9	46	0,4	0	0	0,2	0	4,6	5	21,1	0,6	0,2	11	Гост 2007-84	
Итого за обед	880	22,71	24,17	118,4	681	0,61	28,8	6,6	4,24	1,12	77,8	81	364,1	7,4	4,6	198,3		
Итого за день	1360	49	19,4	142,2	1231,4	1,16	42,3	119,8	16,2	1,92	810,8	229,9	502,8	8,8	6,7	291,2		

Неделя вторая день пятый (пятница)
Возрастная категория: 12 лет и старше

Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Эн. цен	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры
		белки	жиры	Углев.		B1	C	A	E	B2	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I		
завтрак																		
Каша пшениная молочная жидкая	200	6,2	5,4	20	158	0,08	10	0	2,88	0,1	656	30,4	131,2	1,6	0,1	25,5	32	
Фрукты	100	0,6	0,5	15,5	70,5	0,03	7,5	0	0,6	0,04	28,5	18	24	3,5	0	0	2010	
Бутерброд с сыром	40/20	5	5	10,3	107	0,2	0,3	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	2	
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	97	
Итого	565	12,1	11	61	397,5	0,31	19,8	34,5	3,88	0,18	846,3	62,8	274,2	6,5	0,6	25,5	2010	
обед																		
Рассольник Ленинградский на мясном бульоне	250/20	3,4	4	20	135	0,25	6,3	0,3	1,3	0	29,5	23,6	7,3	0,9	0,3	54,1	8	
Жаркое по домашнему	300	13,9	15,5	14,2	252,9	0,1	5,8	0	2,7	0,14	2,61	36,4	176,6	3,3	0,5	63,3	57	
Свежие овощи по сезону	60	1,61	0,17	6,8	43	0,03	4,9	2	0,04		16	23	40	0,8	0,3	0	2010	
Чай сладкий	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	97	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,6	92	0,68	0	0	0,4	0	9,6	10	42,4	1,2	0,4	2,2	Гост 2077	
Итого	870	21,71	20,17	75,6	582,9	1,06	17	2,3	4,44	0,14	62,71	97	274,3	7,2	1,5	119,6	84	
Итого за прием пищи	1435	33,81	31,17	136,6	980,4	1,37	36,8	36,8	8,32	0,32	909,01	159,8	548,5	13,7	2,1	145,1		