



Утверждаю: _____
 Директор МОУ Скнятинольской ООШ
 Новожилова Н. М.

МОУ Скнятинольская ООШ
2-х недельное циклическое меню
 Неделя первая день первый (понедельник)
 Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Вес блюда	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	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	150	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	800	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	1360	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: 7-11 лет

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	
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	ТУ107/111 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	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 из сухофруктов	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: 7-11 лет

Наименование блюда	масса	Пищевые вещества		Эн.цен	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры
					завтрак												
					белки	жиры	Углев.	В1	С	А	Е	В2	Ca	Mg	P	Fe	
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 2010
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	150	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	830	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	1380	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: 7-11 лет

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	
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	
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	2010	
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	
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	
Картофельное пюре	150	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	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	78	
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	2010	
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	632	
Итого за обед	840	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	2004	
Итого за день	1360	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	Гост 2077-84	

Неделя первая день пятый (пятница)
Возрастная категория: 7-11 лет

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		
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		
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	2010		
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		
Рагу с птицей	250	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		
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		
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		
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	2004		
Итого за обед	800	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	Гост 2007		
Итого за день	1370	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	84		

Неделя вторая день первый (понедельник)
Возрастная категория: 7-11 лет

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	250	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	800	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	1360	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: 7-11 лет

Наименование блюда	масса	Пищевые вещества		Эн. ден	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры
		белки	жиры		Углев.	В1	С	А	Е	В2	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I	
завтрак																	
Запеканка творожная со сгущённым 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
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
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	2010
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
Макароны отварные	150	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
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	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
Итого	830	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	2010
Итого за прием пищи	1400	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: 7-11 лет

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	
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	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	2	
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	97	
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	
Капуста тушеная	150	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	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	82	
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	
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	59	
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	2010	
Итого за обед	800	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	Гост 2077-84	
Итого за день	1320	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: 7-11 лет

Наименование блюда	масса	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	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	
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	200/5/15	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	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	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	
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 с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	97	
Хлеб ржаной	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	830	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	1310	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: 7-11 лет

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 пшеничная 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 2010	
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		
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 2010	
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		
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 2010	
Жаркое по домашнему	250	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 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		
чай сладкий	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	97 2010	
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 84	
Итого	820	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		
Итого за прием пищи	1385	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		