



УТВЕРЖДАЮ  
ИП БРАТКО Т.В.  
02.09.2024 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор КГБОУ Уссурйская КШ  
Н.Е. Семенова  
02.09.2024 г.

**Примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся 1-4 класс**

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
3	4	5	6	7	8	

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ  
ПОНЕДЕЛЬНИК**

**ЗАВТРАК**

Каша манная молочная с маслом	180	14.40	5.20	129.10	620	390
Сыр	20	4.68	6.00	0.09	72.72	пром.пр-ва
Батон школьный/хлеб	30	2.43	0.90	14.64	74.1	пром.пр-ва
масло сл.	5	0,06	8.25	0,10	74.85	пром.пр-ва
Фрукт	100	0.60	0.20	12.90	56	
Чай фруктовый	200	0.40	0.20	14.20	56	942
<b>ИТОГО</b>	<b>535</b>	<b>22.51</b>	<b>20.75</b>	<b>170.93</b>	<b>953.67</b>	

Молоко ( индивидуальная упаковка)	200	5.60	7.00	9.00	121.4	
-----------------------------------	-----	------	------	------	-------	--

**ОБЕД**

Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	26.50	40.60	16.80	538	
Рис отварной с м/с	150	5.20	7.52	31.00	212.48	
Гуляш мяс.	90	22.40	19.80	6.90	293.4	
Овощная нарезка	30	0.65	0.10	3.13	16.02	
Чай с сахаром	200	0.40	0.01	10.00	41.69	
Хлеб	30	2.43	0.30	14.64	72.6	
<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>57.58</b>	<b>68.33</b>	<b>82.47</b>	<b>1174.19</b>	

**ВТОРНИК**

**ЗАВТРАК**

макаронные изделия отварные	150	16.50	1.95	11.30	526.95	
Котлета мясная с соусом	90/10	9.89	20.40	8.90	215.3	
Батон школьный	30	2.43	0.30	14.64	72.6	
Кофейный напиток	200	0.20	0.00	15.10	61.2	
Овощная нарезка	30	0.65	0.10	3.13	16.02	
<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>	<b>29.67</b>	<b>22.75</b>	<b>53.07</b>	<b>892.07</b>	

Молоко ( индивидуальная упаковка)	200	5.60	7.00	9.00	121.4	
-----------------------------------	-----	------	------	------	-------	--

**ОБЕД**

Суп гречневый	200	2	4.00	26.5	150	
Пюре картофельное с м/с	150	4.10	8.90	19.40	174.1	
Овощная нарезка	60	1.30	0.20	6.26	32.04	
Куры тушеные с овощами	90/20	26.7	10.8	2.2	183.6	
Чай с сахаром	200	0.10	0.01	7.00	28	
Хлеб	30	2.43	0.30	14.64	72.6	
<b>ИТОГО</b>	<b>740</b>	<b>36.63</b>	<b>24.21</b>	<b>76.00</b>	<b>640.34</b>	

**СРЕДА**

**ЗАВТРАК**

Пельмени мясные промышленного	180	27.90	14.40	53.50	441.8	
Чай фруктовый	200	0.10	0.01	7.00	28	
Овощная нарезка	60	1.30	0.20	6.26	32.04	
Батон школьный	40	3.50	1.30	18.70	106.4	
<b>ИТОГО</b>	<b>480</b>	<b>32.80</b>	<b>19.70</b>	<b>85.46</b>	<b>608.24</b>	

Молоко ( индивидуальная упаковка)	200	5.60	7.00	9.00	121.4	
-----------------------------------	-----	------	------	------	-------	--

**ОБЕД**

Борщ из св. капусты на м/бульоне	200	8.3	7.2	4.6	116.4	
Овощная нарезка	30	0.65	0.10	3.13	16.02	
Каша гречневая	180	6.50	4.00	30.80	177.7	
Гуляш из мяса кур	100	19.60	4.10	0.00	115.3	
компот	200	1.60	0.40	15.30	62.62	

Хлеб	30	2.43	0.30	14.64	72.6
<b>ИТОГО</b>	<b>740</b>	<b>36.65</b>	<b>15.80</b>	<b>53.83</b>	<b>488.04</b>

**ЧЕТВЕРГ**

**ЗАВТРАК**

Котлета мясная , соус	90/10	9.89	20.40	8.90	215.3
Рис отварной с м/с	180	14.40	0.90	140.40	627.3
Овощная нарезка	30	0.65	0.10	3.13	16.02
Хлеб	40	3.24	0.40	19.52	96.8
Сок	200	0.00	0.00	23.40	93.6
<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>28.18</b>	<b>21.80</b>	<b>195.35</b>	<b>1049.02</b>

Молоко ( индивидуальная упаковка)	200	5.60	7.00	9.00	121.4
-----------------------------------	-----	------	------	------	-------

**ОБЕД**

Рассольник Ленинградский	200	1.3	1.7	8.8	55.7
Картофель тушеный по домашнему	180	7.2	16.2	16.2	234
Овощная нарезка	60	1.30	0.20	6.26	32.04
компот	200	1.60	0.40	15.30	62.62
Хлеб	40	3.24	0.40	19.52	96.8
<b>ИТОГО</b>	<b>680</b>	<b>14.64</b>	<b>18.90</b>	<b>66.08</b>	<b>481.16</b>

**ПЯТНИЦА**

**ЗАВТРАК**

Вареники	200	10.00	12.00	72.00	440
Овощная нарезка	60	1.30	0.20	6.26	32.04
Батон школьный	40	3.50	1.30	18.70	106.4
Чай с сахаром	200	0.10	0.01	7.00	28
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>14.90</b>	<b>13.51</b>	<b>103.96</b>	<b>606.44</b>

Молоко ( индивидуальная упаковка)	200	5.60	7.00	9.00	121.4
-----------------------------------	-----	------	------	------	-------

**ОБЕД**

Суп картоф. с вермишелью на мяс.бульоне	200	10	9.2	55.3	321
Гороховое пюре с маслом сливочным	150	14	7.2	34.8	250.5
Бефстроганов из печени	100	13	7	5	135
кофейный напиток	200	6.00	4.80	71.20	337
Овощная нарезка	30	0.65	0.10	3.13	16.02
Хлеб	40	3.24	0.40	19.52	96.8
<b>ИТОГО</b>	<b>710</b>	<b>43.65</b>	<b>28.30</b>	<b>169.43</b>	<b>1059.52</b>
<b>ИТОГО за неделю</b>					

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Б	Ж	У	цен.	
3	4	5	6	7	8	(ккал)

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**ЗАВТРАК**

Каша молочная рисовая	210	6.60	9.68	29.57	231.8
сыр	20	3,4	4.30	0	53.8
масло сл.	5	4.68	5.63	0.06	69.63
Батон школьный	50	5.40	0.70	34.10	156
Чай с сахаром и лимоном	210	0.20	0.00	15.10	61.2
<b>ИТОГО</b>	<b>495</b>	<b>21.88</b>	<b>20.31</b>	<b>85.83</b>	<b>572.43</b>

Молоко ( индивидуальная упаковка)	200	5.60	7.00	9.00	121.4
-----------------------------------	-----	------	------	------	-------

**ОБЕД**

Борщ	200	7.6	5.8	8.6	117
Овощная нарезка	50	0.25	0.05	0.70	4.25
Каша гречневая	150	6.80	3.40	37.50	198
Тефтеля, соус	90/20	13.4	26.7	8.6	337
компот	200	1.60	0.40	15.30	62.62
Хлеб	30	2.43	0.30	14.64	72.6
<b>ИТОГО</b>	<b>740</b>	<b>32.08</b>	<b>36.65</b>	<b>85.34</b>	<b>791.47</b>

**ВТОРНИК**

**ЗАВТРАК**

Картофель отварной в масле	180	4.8	6.7	33.5	201.6
Батон школьный	40	1.80	0.50	12.00	59.7
Салат	60	1.50	5.10	5.10	72
Кисель	200	0.12	0.04	29.20	110.4

Молоко ( индивидуальная упаковка)	200	5.60	7.00	9.00	121.4
<b>ИТОГО</b>	<b>680</b>	<b>13.82</b>	<b>19.34</b>	<b>88.80</b>	<b>565.10</b>

--	--	--	--	--	--

**Обед**

Салат	60	1.50	5.10	5.10	72
Свекольник	200	15.20	10.20	8.00	184.6
Плов	200	17.60	18.80	42.80	424
Чай	200	0.20	0.00	15.00	60.8
Хлеб	40	3.24	0.40	19.52	96.8
<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>25.85</b>	<b>29.40</b>	<b>85.32</b>	<b>766.20</b>

**СРЕДА**

**ЗАВТРАК**

Макаронные изделия отварные с м/с	150	16.50	1.95	11.30	526.95
Котлета мясная , соус	90/10	9.89	20.40	8.90	215.3
Овощная нарезка	30	0.65	0.10	3.13	16.02
Батон школьный	40	3.50	1.30	18.70	106.4
Компот из смеси сухофруктов	200	1.60	0.40	15.30	62.62
<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>32.14</b>	<b>24.15</b>	<b>57.33</b>	<b>927.29</b>

**ИТОГО**

Молоко ( индивидуальная упаковка)	200	5.60	7.00	9.00	121.4
-----------------------------------	-----	------	------	------	-------

**ОБЕД**

Суп картофельный с рыбными	200	3.8	2.20	8	67
Овощная нарезка	60	1.50	5.10	5.10	72
Жаркое по- домашнему	200	24.30	20.70	23.55	372
Чай фруктовый	200	2.28	0.27	14.01	67.59
Хлеб	40	3.24	0.40	19.52	96.8
<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>31.08</b>	<b>28.67</b>	<b>70.18</b>	<b>675.39</b>

**ЧЕТВЕРГ**

**ЗАВТРАК**

Рис отварной с м/с	150	14.40	0.90	140.40	627.3
Рыба припущенная с овощами	90	12.90	6.70	2.40	123.3
овощная нарезка	30	1.50	5.10	5.10	72
Батон школьный	40	3.50	1.30	18.70	106.4
Сок натуральный	200	4.5	5.88	44.64	249.48

**ИТОГО**

Молоко ( индивидуальная упаковка)	200	5.60	7.00	9.00	121.4
-----------------------------------	-----	------	------	------	-------

**ОБЕД**

Суп полевой	200	3	11.8	18.4	191.8
Бигус	200	10.00	8.00	15.00	208
Овощная нарезка	60	1.50	5.10	5.10	72
Хлеб	40	3.24	0.40	19.52	96.8
Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.00	60.8
<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>17.94</b>	<b>25.30</b>	<b>73.02</b>	<b>629.40</b>

**ПЯТНИЦА**

**ЗАВТРАК**

Пельмени мясные промышленного	150	27.90	14.40	53.50	441
Овощная нарезка	60	1.50	5.10	5.10	72
Батон школьный	40	4.30	0.60	27.30	124.8
Фрукты	100	0.60	0.20	12.90	56
какао с молоком	200	5.80	5.80	34.40	205.6
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>40.10</b>	<b>26.10</b>	<b>133.20</b>	<b>899.40</b>

Молоко ( индивидуальная упаковка)	200	5.60	7.00	9.00	121.4
-----------------------------------	-----	------	------	------	-------

**ОБЕД**

Рассольник Ленинградский на мяс.бульоне	200	16.80	4.20	6.40	136.40
Овощная нарезка	30	1.50	5.10	5.10	72
Котлета	90/20	9.89	20.40	8.90	215.3
Каша гречневая с м/с	150	6.80	3.40	37.50	198
Хлеб	40	3.24	0.40	19.52	96.8
Компот из смеси сухофруктов	200	1.60	0.40	15.30	62.62
<b>ИТОГО</b>	<b>730</b>	<b>23.03</b>	<b>29.70</b>	<b>86.32</b>	<b>644.72</b>