



УТВЕРЖДАЮ
ИП БРАТКО Т.В.
01.12.2022 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор КГОБУ Уссурийская КШ
Н.Е. Семенова
01.12.2022 г.

Примерное двухнедельное циклическое 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 | промышл. пр-ва |
| Батон школьный/хлеб | 30 | 2,43 | 0,90 | 14,64 | 74,1 | промышл. пр-ва |
| масло сл. | 5 | 0,06 | 8,25 | 0,10 | 74,85 | промышл. пр-ва |
| Фрукт | 100 | 0,60 | 0,20 | 12,90 | 56 | |
| Чай фруктовый | 200 | 0,40 | 0,20 | 14,20 | 56 | 942 |
| ИТОГО | 535 | 22,51 | 20,75 | 170,93 | 953,67 | |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|-----|------|------|------|-------|--|
| 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 | 206 |
| Рис отварной с м/с | 150 | 5,20 | 7,52 | 31,00 | 212,48 | 682 |
| Гуляш мяс. | 90 | 22,40 | 19,80 | 6,90 | 293,4 | 591 |
| Овощная нарезка | 30 | 0,65 | 0,10 | 3,13 | 16,02 | 77 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,40 | 0,01 | 10,00 | 41,69 | 942 |
| Хлеб | 30 | 2,43 | 0,30 | 14,64 | 72,6 | промышл. пр-ва |
| ИТОГО | 700 | 57,58 | 68,33 | 82,47 | 1174,19 | |

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

| | | | | | | |
|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|
| макаронные изделия отварные | 150 | 16,50 | 1,95 | 11,30 | 526,95 | 688 |
| Котлета мясная с соусом | 90/10 | 9,89 | 20,40 | 8,90 | 215,3 | 541 |
| Батон школьный | 30 | 2,43 | 0,30 | 14,64 | 72,6 | промышл. пр-ва |
| Кофейный напиток | 200 | 6,00 | 4,80 | 71,20 | 337 | 958 |
| Овощная нарезка | 30 | 0,65 | 0,10 | 3,13 | 16,02 | 77 |
| ИТОГО | 510 | 35,47 | 27,55 | 109,17 | 1167,87 | |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|-----|------|------|------|-------|--|
| Молоко (индивидуальная упаковка) | 200 | 5,60 | 7,00 | 9,00 | 121,4 | |
|-----------------------------------|-----|------|------|------|-------|--|

ОБЕД

| | | | | | | |
|-------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Суп гречневый | 200 | 2 | 4,00 | 26,5 | 150 | 220 |
| Пюре картофельное с м/с | 150 | 4,10 | 8,90 | 19,40 | 174,1 | 299 |
| Овощная нарезка | 60 | 1,30 | 0,20 | 6,26 | 32,04 | 77 |
| Куры тушеные с овощами | 90/20 | 26,7 | 10,8 | 2,2 | 183,6 | 566 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,01 | 7,00 | 28 | 942 |
| Хлеб | 30 | 2,43 | 0,30 | 14,64 | 72,6 | промышл. пр-ва |
| ИТОГО | 740 | 36,63 | 24,21 | 76,00 | 640,34 | |

СРЕДА

ЗАВТРАК

| | | | | | | |
|-------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Пельмени мясные промышленного | 180 | 27,90 | 14,40 | 53,50 | 441,8 | 1033 |
| Чай фруктовый | 200 | 0,10 | 0,01 | 7,00 | 28 | 942 |
| Овощная нарезка | 60 | 1,30 | 0,20 | 6,26 | 32,04 | 77 |
| Батон школьный | 40 | 3,50 | 1,30 | 18,70 | 106,4 | промышл. пр-ва |
| ИТОГО | 480 | 32,80 | 19,70 | 85,46 | 608,24 | |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|-----|------|------|------|-------|--|
| 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 | 170 |
| Овощная нарезка | 30 | 0,65 | 0,10 | 3,13 | 16,02 | 77 |
| Каша гречневая | 180 | 6,50 | 4,00 | 30,80 | 177,7 | 679 |
| Гуляш из мяса кур | 100 | 19,60 | 4,10 | 0,00 | 115,3 | 591 |
| компот | 200 | 1,60 | 0,40 | 15,30 | 62,62 | 868 |

| | | | | | | |
|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Хлеб | 30 | 2,43 | 0,30 | 14,64 | 72,6 | промышл. пр-ва |
| ИТОГО | 740 | 36,65 | 15,80 | 53,83 | 488,04 | |

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

| | | | | | | |
|----------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|
| Котлета мясная, соус | 90/10 | 9,89 | 20,40 | 8,90 | 215,3 | 541 |
| Рис отварной с м/с | 180 | 14,40 | 0,90 | 140,40 | 627,3 | 682 |
| Овощная нарезка | 30 | 0,65 | 0,10 | 3,13 | 16,02 | 77 |
| Хлеб | 40 | 3,24 | 0,40 | 19,52 | 96,8 | промышл. пр-ва |
| Сок | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,40 | 93,6 | 992 |
| ИТОГО | 560 | 28,18 | 21,80 | 195,35 | 1049,02 | |

| | | | | | | |
|----------------------------------|-----|------|------|------|-------|--|
| Молоко (индивидуальная упаковка) | 200 | 5,60 | 7,00 | 9,00 | 121,4 | |
|----------------------------------|-----|------|------|------|-------|--|

ОБЕД

| | | | | | | |
|--------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Рассольник Ленинградский | 200 | 1,3 | 1,7 | 8,8 | 55,7 | 197 |
| Картофель тушеный по домашнему | 180 | 7,2 | 16,2 | 16,2 | 234 | 320 |
| Овощная нарезка | 60 | 1,30 | 0,20 | 6,26 | 32,04 | 77 |
| компот | 200 | 1,60 | 0,40 | 15,30 | 62,62 | 868 |
| Хлеб | 40 | 3,24 | 0,40 | 19,52 | 96,8 | промышл. пр-ва |
| ИТОГО | 680 | 14,64 | 18,90 | 66,08 | 481,16 | |

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

| | | | | | | |
|-----------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| Вареники | 200 | 10,00 | 12,00 | 72,00 | 440 | 1041 |
| Овощная нарезка | 60 | 1,30 | 0,20 | 6,26 | 32,04 | 77 |
| Батон школьный | 40 | 3,50 | 1,30 | 18,70 | 106,4 | промышл. пр-ва |
| Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,01 | 7,00 | 28 | 942 |
| ИТОГО | 500 | 14,90 | 13,51 | 103,96 | 606,44 | |

| | | | | | | |
|----------------------------------|-----|------|------|------|-------|--|
| 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 | 208 |
| Гороховое пюре с маслом сливочным | 150 | 14 | 7,2 | 34,8 | 250,5 | 409 |
| Бефстроганов из печени | 100 | 13 | 7 | 5 | 135 | 582 |
| кофейный напиток | 200 | 6 | 4,8 | 71,2 | 337 | 958 |
| Овощная нарезка | 30 | 0,65 | 0,10 | 3,13 | 16,02 | 77 |
| Хлеб | 40 | 3,24 | 0,40 | 19,52 | 96,8 | промышл. пр-ва |
| ИТОГО | 710 | 43,65 | 28,30 | 169,43 | 1059,52 | |
| ИТОГО за неделю | | | | | | |

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

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

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

| | | | | | | |
|-------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Каша молочная рисовая | 200 | 6,60 | 9,68 | 29,57 | 231,8 | 390 |
| сыр | 15 | 3,4 | 4,30 | 0 | 53,8 | промышл. пр-ва |
| масло сл. | 5 | 4,68 | 5,63 | 0,06 | 69,63 | промышл. пр-ва |
| Батон школьный | 50 | 5,40 | 0,70 | 34,10 | 156 | промышл. пр-ва |
| Чай с сахаром и лимоном | 210 | 0,20 | 0,00 | 15,10 | 61,2 | 942 |
| ИТОГО | 480 | 21,88 | 20,31 | 85,83 | 572,43 | |

| | | | | | | |
|----------------------------------|-----|------|------|------|-------|--|
| Молоко (индивидуальная упаковка) | 200 | 5,60 | 7,00 | 9,00 | 121,4 | |
|----------------------------------|-----|------|------|------|-------|--|

ОБЕД

| | | | | | | |
|-----------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Борщ | 200 | 7,6 | 5,8 | 8,6 | 117 | 170 |
| Овощная нарезка | 50 | 0,25 | 0,05 | 0,70 | 4,25 | 77 |
| Каша гречневая | 150 | 6,80 | 3,40 | 37,50 | 198 | 679 |
| Тефтеля, соус | 90/20 | 13,4 | 26,7 | 8,6 | 337 | 618 |
| компот | 200 | 1,60 | 0,40 | 15,30 | 62,62 | 868 |
| Хлеб | 30 | 2,43 | 0,30 | 14,64 | 72,6 | промышл. пр-ва |
| ИТОГО | 740 | 32,08 | 36,65 | 85,34 | 791,47 | |

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

| | | | | | | |
|----------------------------|-----|------|------|-------|-------|----------------|
| Картофель отварной в масле | 180 | 4,8 | 6,7 | 33,5 | 201,6 | 296 |
| Батон школьный | 40 | 1,80 | 0,50 | 12,00 | 59,7 | промышл. пр-ва |
| Салат | 60 | 1,50 | 5,10 | 5,10 | 72 | 77 |
| Кисель | 200 | 0,12 | 0,04 | 29,20 | 110,4 | 870 |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|
| Молоко (индивидуальная упаковка) | 200 | 5,60 | 7,00 | 9,00 | 121,4 | |
| ИТОГО | 680 | 13,82 | 19,34 | 88,80 | 565,10 | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Обед

| | | | | | | |
|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Салат | 60 | 1,50 | 5,10 | 5,10 | 72 | 77 |
| Свекольник | 200 | 15,20 | 10,20 | 8,00 | 184,6 | 282 |
| Плов | 200 | 17,60 | 18,80 | 42,80 | 424 | 601 |
| Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 60,8 | 942 |
| Хлеб | 40 | 3,24 | 0,40 | 19,52 | 96,8 | промышл. пр-ва |
| ИТОГО | 700 | 25,85 | 29,40 | 85,32 | 766,20 | |

СРЕДА

ЗАВТРАК

| | | | | | | |
|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Макаронные изделия отварные с м/с | 150 | 16,50 | 1,95 | 11,30 | 526,95 | 688 |
| Котлета мясная , соус | 90/10 | 9,89 | 20,40 | 8,90 | 215,3 | 541 |
| Овощная нарезка | 30 | 0,65 | 0,10 | 3,13 | 16,02 | 77 |
| Батон школьный | 40 | 3,50 | 1,30 | 18,70 | 106,4 | промышл. пр-ва |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,60 | 0,40 | 15,30 | 62,62 | 868 |
| ИТОГО | 520 | 32,14 | 24,15 | 57,33 | 927,29 | |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|-----|------|------|------|-------|--|
| 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 | 210 |
| Овощная нарезка | 60 | 1,50 | 5,10 | 5,10 | 72 | 77 |
| Жаркое по- домашнему | 200 | 24,30 | 20,70 | 23,55 | 372 | 590 |
| Чай фруктовый | 200 | 2,28 | 0,27 | 14,01 | 67,59 | 942 |
| Хлеб | 40 | 3,24 | 0,40 | 19,52 | 96,8 | промышл. пр-ва |
| ИТОГО | 700 | 31,08 | 28,67 | 70,18 | 675,39 | |

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

| | | | | | | |
|----------------------------|-----|-------|------|--------|--------|----------------|
| Рис отварной с м/с | 150 | 14,40 | 0,90 | 140,40 | 627,3 | 682 |
| Рыба припущенная с овощами | 90 | 12,90 | 6,70 | 2,40 | 123,3 | 476 |
| овощная нарезка | 30 | 1,50 | 5,10 | 5,10 | 72 | 77 |
| Батон школьный | 40 | 3,50 | 1,30 | 18,70 | 106,4 | промышл. пр-ва |
| Сок натуральный | 200 | 4,5 | 5,88 | 44,64 | 249,48 | 992 |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
| ИТОГО | 510 | 36,80 | 19,88 | 211,24 | 1178,48 | |
| Молоко (индивидуальная упаковка) | 200 | 5,60 | 7,00 | 9,00 | 121,4 | |

ОБЕД

| | | | | | | |
|-----------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Суп полевой | 200 | 3 | 11,8 | 18,4 | 191,8 | 205 |
| Бигус | 200 | 10,00 | 8,00 | 15,00 | 208 | 315 |
| Овощная нарезка | 60 | 1,50 | 5,10 | 5,10 | 72 | 77 |
| Хлеб | 40 | 3,24 | 0,40 | 19,52 | 96,8 | промышл. пр-ва |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 60,8 | 942 |
| ИТОГО | 700 | 17,94 | 25,30 | 73,02 | 629,40 | |

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

| | | | | | | |
|-------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| Пельмени мясные промышленного | 150 | 27,90 | 14,40 | 53,50 | 441 | 1033 |
| Овощная нарезка | 60 | 1,50 | 5,10 | 5,10 | 72 | 77 |
| Батон школьный | 40 | 4,30 | 0,60 | 27,30 | 124,8 | промышл. пр-ва |
| Фрукты | 100 | 0,60 | 0,20 | 12,90 | 56 | |
| какао с молоком | 200 | 5,80 | 5,80 | 34,40 | 205,6 | 959 |
| ИТОГО | 550 | 40,10 | 26,10 | 133,20 | 899,40 | |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|-----|------|------|------|-------|--|
| 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 | 197 |
| Овощная нарезка | 30 | 1,50 | 5,10 | 5,10 | 72 | 77 |
| Котлета | 90/20 | 9,89 | 20,40 | 8,90 | 215,3 | 541 |
| Каша гречневая с м/с | 150 | 6,80 | 3,40 | 37,50 | 198 | 679 |
| Хлеб | 40 | 3,24 | 0,40 | 19,52 | 96,8 | промышл. пр-ва |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,60 | 0,40 | 15,30 | 62,62 | 868 |
| ИТОГО | 730 | 23,03 | 29,70 | 86,32 | 644,72 | |