



Директор

Е.В.Алехина

20 10 год

Циклическое примерное двухнедельное меню

для организации питания детей в возрасте от
7 до 11 лет в соответствии с
физиологическими нормами потребления
продуктов в **МОУ «Приозерская начальная
школа – детский сад, реализующая
адаптированные образовательные
программы»**

Циклическое примерное меню для организации питания детей с 7 до 11 лет школа

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность
			Б	Ж	У	
День №1 (понедельник)						
Завтрак						
1	Фрукты свежие (1/2яблока)	1/100	1	0,28	9,4	50,1
2	Запеканка творожная с соусом молочным	150/50	29,22	12,11	29,1	342,23
3	Кофейный напиток с молоком	1/200	1,4	1,6	17,35	89,32
4	Бутерброд с сыром	1/15/5/15	4,5	8,7	87,4	131
Обед						
1	Салат со свежей капустой и морковью	1/60	0,84	6,09	5,53	79,97
2	Рассольник со сметаной	1/250/10	3	5,8	17,2	133
3	Гуляш из говядины	1/100	18,06	20,17	5,61	276,27
4	Рис отварной с маслом	1/150	4,34	5,68	32,58	251,56
5	Хлеб Дарницкий	1/40	1,38	0,48	19,73	85,6
6	Кисель плодово - ягодный	1/200	0,02	0	18,4	73,68
Итого за день:			64	61	242	1514
День №2 (вторник)						
Завтрак						
1	Каша манная с маслом	200/5	5,12	6,95	29,39	193,75
2	Какао с молоком	1/200	2,9	2,5	24,8	134
3	Бутерброд с маслом	1/40/5	3,85	5,8	19,8	90,8
4	Печенье овсяное 1 шт.		1,93	5,18	25,8	149,45
5	Фрукты свежие (банан 1/2)	1/100	0,74	0,28	9,4	43,6
Обед						
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	3,9	2,8	20	121
2	Тефтели рыбные в томатном соусе	1/80	11,84	2,2	7,97	98,2
3	Пюре картофельное	1/200/5	4,26	8,08	31,06	213,9
3	Компот из сухофруктов	1/200	0,54	0,48	25,26	60,64
4	Хлеб Дарницкий	1/40	1,38	0,48	19,73	103
Итого за день:			36	35	186	1152
День №3 (среда)						
Завтрак						
1	Фрукты свежие (апельсин)	1/150	0,94	0,36	12	55,59
2	Омлет натуральный	1/130	11,64	18,06	3,05	221,3
3	Чай с сахаром	1/200	0,12	0	12,04	48,64
4	Бутерброд с сыром	1/15/5/15	4,5	8,7	87,4	131
Обед						
1	Салат из свежей капусты с яблоком	1/60	0,94	0,04	4,47,48,7	113,92
2	Борщ со сметаной	1/250/10	3,4	5,7	15,60	127
3	Жаркое "по-домашнему"	1/200	19,72	13,36	32,94	267,1
4	Компот из сухофруктов	1/200	0,54	0,48	25,26	60,64
5	Хлеб Дарницкий	1/40	1,38	0,48	19,73	103
Итого за день:			24	19	90	587
День №4 (четверг)						
Завтрак						

1	Фрукты свежие (1/2яблока)	1/100	0,9	0,28	9,4	50,1
2	Каша молочная жидкая "Дружба" с маслом сл.	1/200/5	4,1	6,6	17,8	149
3	Кофейный напиток с молоком	1/200	1,4	1,6	17,35	89,32
4	Бутерброд с маслом	1/40/5	3,85	5,8	19,8	90,8
Обед						
1	Щи из свежей капусты	1/250/10	3,2	5,6	5,6	86
2	Азу по-татарски	1/200	19,3	20,3	3,85	267,1
3	Салат свекольный	1/60	0,84	6,09	5,53	79,97
4	Компот из сухофруктов	1/200	0,54	0,48	25,26	60,64
5	Хлеб Дарницкий	1/40	1,38	0,48	19,73	103
Итого за день:			41	49	180	1177
День № 5 (пятница)						
Завтрак						
1	Фрукты свежие (банан 1/2)	1/100	0,74	0,28	9,4	43,6
2	Сосиска отварная	1/80	8	24	0	2481
3	Макароны с маслом	1/150/5	5,88	5,65	37,68	225,17
4	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	15	60
5	Бутерброд с маслом	1/40/5	3,85	5,8	19,8	90,8
Обед						
1	Суп картофельный с крупой	1/250	3,7	2,8	19,6	119
2	Шницель куриный	1/65	11,02	12,45	7,52	186,09
3	Пюре картофельное	1/200/5	4,26	8,08	31,06	213,9
4	Соленый огурец кусочком	1/35	0,84	6,09	5,53	79,97
5	Кисель плодово - ягодный	1/200	0,02	0	18,4	73,68
6	Хлеб Дарницкий	1/40	1,38	0,48	19,73	103
Итого за день:			47	66	184	1408
День № 6 (понедельник)						
Завтрак						
1	Фрукты свежие (1/2яблока)	1/100	0,9	0,28	9,4	50,1
2	Запеканка творожная со гущ. Молоком	150/30	29,22	12,11	29,1	342,23
3	Кофейный напиток с молоком	1/200	1,4	1,6	17,35	89,32
4	Бутерброд с маслом	1/40/5	3,85	5,8	19,8	90,8
Обед						
1	Салат свекольный с зеленым горошком	1/60	0,84	6,09	5,53	79,97
2	Суп картофельный с бобовыми	1/250	6,4	4,5	18,6	141
3	Гуляш из говядины	1/100	18,06	20,17	5,61	276,27
4	Греча отварная с маслом	1/180/5	10,34	6,42	53,28	312,34
5	Компот из свежих яблок и апельсинов	1/200	0,59	0	23,15	92,7
6	Хлеб Дарницкий	1/40	1,38	0,48	19,73	103
7	Ватрушка с творогом	1/90	6,9	5,2	64,9	325
Итого за день:			33	36	118	925
День № 7 (вторник)						
Завтрак						
1	Фрукты свежие (1/2яблока)	1/100	0,9	0,28	9,4	50,1
2	Каша овсяная "Геркулес"	1/200/5	6,33	8,9	25,49	207,38
3	Кофейный напиток с молоком	1/200	1,4	1,6	17,35	89,32
4	Бутерброд с сыром	1/40/5/10	4,5	8,7	87,4	131
Обед						
1	Рассольник со сметаной	1/250/10	3	5,8	17,2	133
2	Тефтели мясные с рисом "Ежики"	1/80	2,25	13,53	9,44	196,14
3	Капуста тушеная	1/200	4,33	6,62	23,27	166,5
4	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,56	0	27,89	113,79

5	Хлеб Дарницкий	1/40	1,38	0,48	19,73	103
Итого за день:			36	51	181	1172
День № 8 (среда)						
Завтрак						
1	Фрукты свежие (банан 1/2)	1/100	0,74	0,28	9,4	43,6
2	Макароны отварные "Рожки"	1/150/5	3,6	4,6	37,7	206
3	Сосиска отварная	1/80	8	24	0	2481
4	Кофейный напиток с молоком	1/200	1,4	1,6	17,35	89,32
5	Бутерброд с маслом	1/40/5	3,85	5,8	19,8	90,8
Обед						
1	Суп любительский	1/250	5,9	2,6	25,3	149
2	Голубцы "Ленивые" со сметаной	1/200/10	14,24	9,28	14,72	191,2
3	Хлеб Дарницкий	1/40	1,38	0,48	19,73	103
4	Кисель плодово - ягодный	1/200	0,02	0	18,4	73,68
5	Пряник 2 шт.	1/70	3,62	4,64	56,46	282,54
Итого за день:			38	36	209	1236
День № 9 (четверг)						
Завтрак						
1	Фрукты свежие (1/2яблока)	1/100	0,9	0,28	9,4	50,1
2	Каша рисовая молочная с маслом	1/200/5	6,33	8,9	15,3	207,39
3	Какао с молоком	1/200	4,02	6,16	20,1	98,21
4	Бутерброд с сыром	1/40/5/10	4,5	8,7	87,4	131
Обед						
1	Салат свекольный	1/60	0,84	6,09	5,53	79,97
2	Борщ со сметаной	1/250/10	3,4	5,7	15,60	127
3	Запеканка вермишелевая с мясом	1/200	17,33	14,4	25,82	290
4	Соус молочной	1/60	0,27	1,84	2,62	28,08
5	Компот из сухофруктов	1/200	0,54	0,48	25,26	60,64
6	Хлеб Дарницкий	1/40	1,38	0,48	19,73	103
Итого за день:			37	47	172	1174
День № 10 (пятница)						
Завтрак						
1	Пудинг манный со сгущенным молоком	1/200/30	6,33	8,9	25,49	207,38
2	Фрукты свежие (банан 1/2)	1/100	0,74	0,28	9,4	43,6
3	Кофейный напиток с молоком	1/200	1,4	1,6	17,35	89,32
4	Бутерброд с маслом	1/40/5	3,85	5,8	19,8	90,8
Обед						
1	Винегрет овощной	1/60	0,84	6,09	5,53	79,97
2	Суп любительский	1/250	5,9	2,6	25,3	149
3	Рис отварной с маслом	1/15/5	4,34	5,68	32,58	251,56
4	Биточки рыбные	янв.80	11,08	20,63	7,26	91,94
5	Компот из свежих яблок и апельсинов	1/200	0,59	0	23,15	92,7
6	Хлеб Дарницкий	1/40	1,38	0,48	19,73	103
Итого за день:			37	56	179	1185