

Утверждено.  
 Директор МБОУ "Цивильская СОШ №2"  
 Т.Г.Кузьмина

" \_ " \_\_\_\_\_

**Циклическое десятидневное меню  
 для обучающихся начального звена образовательных учреждений**

сезон: осенне-зимний  
 возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	Ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>Первый день (понедельник)</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша жидкая манная молочная с маслом	181*	160	4,66	7,66	23,9	191,24	44,19	0,06	0,89	0,4	101,92	15,47	90,05	0,36
Какао с молоком	382*	200	4,08	3,37	17,58	118,6	24,4	0,06	1,59	0	152,22	21,34	124,56	0,48
Кефир 3,2% жирность	386*	125	3,63	4	5	73,75	25	0,05	0,88	0	150	17,5	118,75	0,13
Хлеб пшеничный		20	1,82	0,2	9,66	46,76	0	0,02	0	0,26	4,6	6,6	17,4	0,22
Апельсины свежие	338*	75	1,25	0,21	8,68	52,65	0	0,04	64,29	0,21	36,43	13,95	24,64	0,32
<b>итого:</b>			<b>15,44</b>	<b>15,44</b>	<b>64,82</b>	<b>483</b>	<b>93,59</b>	<b>0,23</b>	<b>67,65</b>	<b>0,87</b>	<b>445,17</b>	<b>74,86</b>	<b>375,4</b>	<b>1,51</b>
<b>обед</b>														
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Котлеты рубленые из птицы с соусом	413*	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макаронные отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>итого:</b>			<b>22,75</b>	<b>24,56</b>	<b>88,93</b>	<b>727</b>	<b>0,13</b>	<b>12,97</b>	<b>11,39</b>	<b>4,08</b>	<b>92,8</b>	<b>72,33</b>	<b>236</b>	<b>6,24</b>
<b>полдник</b>														
Ватрушка с повидлом	741*	75	4,62	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
Напиток из плодов шиповника	705*	200	0,68	0,28	20	133	0	0,01	0,06	0	12,4	3,4	3,4	0,66
<b>итого:</b>			<b>5,3</b>	<b>2,66</b>	<b>48,08</b>	<b>368</b>	<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>0,11</b>	<b>0,15</b>	<b>27,51</b>	<b>13,44</b>	<b>52,54</b>	<b>1,58</b>
<b>всего</b>			<b>43,49</b>	<b>42,66</b>	<b>201,83</b>	<b>1578</b>	<b>93,81</b>	<b>13,22</b>	<b>79,15</b>	<b>5,1</b>	<b>565,48</b>	<b>160,63</b>	<b>663,94</b>	<b>9,33</b>
<b>Второй день (вторник)</b>														
<b>завтрак</b>														
Каша жидкая молочная овсяная с маслом	182	160	5,96	9,16	25,29	217,14	44,19	0,16	0,89	0,54	116,39	46,22	175,47	1,3
Компот из свежих яблок	342	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0	0,01	0,9	0,08	14,18	5,14	4,4	0,95
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0	0,52	9,2	13,2	34,8	0,44
Сыр порциями(российский)	15	20	4,64	5,31	0	93,16	52	0,01	0,14	0,1	193,6	7	100	0,2
Масло сливочное	14	10	0,1	6,48	0,13	85,44	40	0	0	0,1	2,4	0	3	0

итого:			14,02	21,51	72,62	603,86	136,19	0,22	1,93	1,34	335,77	71,56	317,67	2,89
обед														
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Суп картофельный с макаронными изделиями	110*	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	53,91	0,85
Тефтели рубленные с соусом	462*	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			23,77	28,68	103,96	880	0,13	0,26	25	7,19	134,54	192,25	382,54	9,66
полдник														
Булочка творожная	786*	50	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
итого:			8,05	2	32,35	268	0,01	0,19	80,38	0,4	65,22	36,79	82,18	1,39
всего			45,84	52,19	208,93	1751,86	136,33	0,67	107,31	8,93	535,53	300,6	782,39	13,94
Третий день (среда)														
завтрак														
Суп молочный с макаронными изделиями	120	250	5,47	4,75	17,96	150	33	0,09	0,83	0,38	163	26,68	136,88	0,65
Кофейный напиток с молоком	379	200	3,17	2,54	15,95	100,6	20	0,04	1,3	0	125,78	14	90	0,13
Хлеб пшеничный		20	1,82	0,2	9,66	46,76	0	0,02	0	0,26	4,6	6,6	17,4	0,22
Яблоки свежие	338	75	0,4	0,3	7,35	47	0	0,02	7,5	0,15	12	6,75	8,25	1,65
Яйцо варёное	209	40	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03	0	0,24	22	4,8	76,8	1
итого:			15,94	12,39	51,2	407,36	153	0,2	9,63	1,03	327,38	58,83	329,33	3,65
обед														
Салат из кваш. Капусты с рас. Маслом	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Борщ с капустой, картофелем с сметаной	140*	200/5	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Рыба припущенная с соусом	371*	80(50/30)	13,81	5,76	2,73	139	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,2	159,11	0,77
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			22,64	19,63	70,8	689	0,2	0,31	51,12	3,87	168,2	103,75	395,01	6,14
полдник														
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Апельсины св. порциями		150	1,35	0,3	12,15	60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45
итого:			9,95	7,66	68,48	385	0,13	0,23	96,53	0,46	111,06	35,35	143,76	1,42
всего			37,67	31,89	139,56	1137	100,33	0,57	147,65	4,57	301,26	143,9	615,57	8,56
Четвёртый день (четверг)														
завтрак														
Каша жидкая пшеничная молочная с маслом	182	160	5,72	8,37	27,35	217,14	44,19	0,14	0,89	0,16	105,22	36,27	140,47	0,94
Какао с молоком	382	200	4,08	3,37	17,58	118,6	24,43	0,06	1,59	0	152,22	21,34	124,56	0,48

Кефир 3,2% жирность	386	125	3,63	4	5	73,75	25	0,05	0,88	0	150	17,5	118,75	0,13
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0	0,52	9,2	13,2	34,8	0,44
итого:			16,59	16,14	69,25	503,01	93,62	0,29	3,36	0,68	416,64	88,31	418,58	1,99
обед														
Салат из свеклы	88**	60	0,76	9,04	4,59	103	0,01	0,01	5,1	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Плов из птицы	492*	150	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			25,88	21,13	73,9	700	0,26	0,26	25,29	6,74	118,08	110,71	330,05	6,2
полдник														
Вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,64	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
итого:			2,58	9,72	44,37	280	0,018	0,01	13,2	0,04	13,96	2,86	30,19	0,76
всего			28,46	30,85	118,27	980	0,278	0,27	38,49	6,78	132,04	113,57	360,24	6,96
Пятый день (пятница)														
завтрак														
Пудинг из творога с молоком сгущённым	222	150	19,41	14,18	49,74	333,6	89,36	0,11	0,66	0,66	272,16	40,48	301,22	1,22
Сок яблочный	389	200	1	0	20,2	84,8	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0	0,52	9,2	13,2	34,8	0,44
Апельсины свежие	338	75	1,25	0,21	8,68	52,65	0	0,04	64,29	0,21	36,43	13,95	24,64	0,32
итого:			24,82	14,79	97,94	564,57	89,36	0,21	68,95	1,59	331,79	75,63	374,66	4,78
обед														
Винегрет овощной	71*	60	0,82	6,07	4,52	76	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	200/5	1,88	5,1	13,92	113	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81
Жаркое по-домашнему с курицей	471*	200	14,06	23,6	18,95	437,71	0	0,42	7,73	3,53	32,97	48,96	205,97	3,45
Компот из св. яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			19,74	35,53	65,86	861,71	0,62	0,57	35,54	7,28	94,18	96,88	342,53	7,91
полдник														
Пирожки с капустой мясом	738*	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
итого:			8,34	6,04	50,04	296	0,02	0,2	94,2	1,24	61,43	33,06	73,51	1,32
всего			28,08	41,57	115,9	1157,71	0,64	0,77	129,74	8,52	155,61	129,94	416,04	9,23
Шестой день (понедельник)														
завтрак														
Каша жидкая молочная овсяная с маслом	182	160	5,96	9,16	25,29	217,14	44,19	0,16	0,89	0,54	116,39	46,22	175,47	1,3
Какао с молоком	382	200	4,08	3,37	17,58	118,6	24,43	0,06	1,59	0	152,22	21,34	124,56	0,48



Каша жидкая пшеничная молочная с маслом	182	160	5,72	8,37	27,35	217,14	44,19	0,14	0,89	0,16	105,22	36,27	140,47	0,94
Кофейный напиток с молоком	379	200	3,17	2,54	15,95	100,6	20	0,04	1,3	0	125,78	14	90	0,13
Хлеб пшеничный		20	1,82	0,2	9,66	46,76	0	0,02	0	0,26	4,6	6,6	17,4	0,22
Бананы	338	75	1,5	0,38	15,75	96	0	0,03	7,5	0,3	6	31,5	21	0,45
Кефир 3,2% жирность	386	125	3,63	4	5	73,75	25	0,05	0,88	0	150	17,5	118,75	0,13
<b>итого:</b>			<b>15,84</b>	<b>15,49</b>	<b>73,71</b>	<b>534,25</b>	<b>89,19</b>	<b>0,28</b>	<b>10,57</b>	<b>0,72</b>	<b>391,6</b>	<b>105,87</b>	<b>387,62</b>	<b>1,87</b>
<b>обед</b>														
Салат из кваш. Капусты с рас. Маслом	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Котлеты рыбные с соусом	388*	80(50/30)	9,04	8,22	10,71	155	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	1,17
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>итого:</b>			<b>18,07</b>	<b>22,17</b>	<b>78,94</b>	<b>703</b>	<b>0,19</b>	<b>0,38</b>	<b>57,52</b>	<b>5,67</b>	<b>170,54</b>	<b>112,91</b>	<b>265,29</b>	<b>5,94</b>
<b>полдник</b>														
Пирожки с капустой мясом	738*	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
Бананы св. порциями		100	1,5	0,05	21	96	0	0,04	10	0,4	8	42	28	0,6
<b>итого:</b>			<b>8,64</b>	<b>5,93</b>	<b>70,37</b>	<b>372</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>	<b>37,4</b>	<b>1,28</b>	<b>41,39</b>	<b>55,92</b>	<b>80,57</b>	<b>1,46</b>
<b>всего</b>			<b>42,55</b>	<b>43,59</b>	<b>223,02</b>	<b>1609,25</b>	<b>89,41</b>	<b>0,79</b>	<b>105,49</b>	<b>7,67</b>	<b>603,53</b>	<b>274,7</b>	<b>733,48</b>	<b>9,27</b>
<b>Девятый день (четверг)</b>														
<b>завтрак</b>														
Каша жидкая молочная рисовая с маслом	182	160	3,89	7,66	24,67	191,24	44,19	0,05	0,89	0,16	99,12	22,95	105,25	0,36
Сок виноградный	389	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0	0,04	4	0,4	40	18	24	0,8
Хлеб пшеничный		20	1,82	0,2	9,66	46,76	0	0,02	0	0,26	4,6	6,6	17,4	0,22
Сыр порциями(российский)	15	20	4,64	5,31	0	93,16	52	0,01	0,14	0,1	193,6	7	100	0,2
Масло сливочное	14	10	0,1	7,2	0,13	65,72	40	0	0	0,1	2,4	0	3	0
<b>итого:</b>			<b>11,05</b>	<b>20,77</b>	<b>67,06</b>	<b>533,28</b>	<b>136,19</b>	<b>0,12</b>	<b>5,03</b>	<b>1,02</b>	<b>339,72</b>	<b>54,55</b>	<b>249,65</b>	<b>1,58</b>
<b>обед</b>														
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Суп картофельный рыбный	133*	200/12,5	4,57	2,8	15,3	107	0,04	0,1	18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	1,01
Фрикадельки, тушённые в соусе	471*	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
Макаронны отварные	302*	150	4,21	4,8	22,99	154	0,05	0,11	0	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>итого:</b>			<b>21,72</b>	<b>19,88</b>	<b>85,24</b>	<b>708</b>	<b>0,14</b>	<b>0,36</b>	<b>28,2</b>	<b>3,48</b>	<b>114,63</b>	<b>62,98</b>	<b>313,51</b>	<b>5,98</b>
<b>полдник</b>														
Булочка с орехами	768*	50	3,95	5,11	24,38	158	0,01	0,06	0,07	0,28	21,31	10,09	52,4	0,7
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Апельсины св. порциями		150	1,35	0,3	12,15	60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45

итого:			5,56	5,47	51,75	277	0,09	0,12	92,97	0,58	80,36	34,83	96,68	2,06
всего			38,33	46,12	204,05	1518,28	136,42	0,6	126,2	5,08	534,71	152,36	659,84	9,62
<b>Десятый день (пятница)</b>														
<b>завтрак</b>														
Каша жидкая пшеничная молочная с маслом	181	160	4,66	7,66	23,9	191,24	44,19	0,06	0,89	0,4	101,92	15,47	90,05	0,36
Какао с молоком	382	200	4,08	3,37	17,58	118,6	24,4	0,06	1,59	0	152,22	21,34	124,56	0,48
Кефир 3,2% жирность	386	125	3,63	4	5	73,75	25	0,05	0,88	0	150	17,5	118,75	0,13
Хлеб пшеничный		20	1,82	0,2	9,66	46,76	0	0,02	0	0,26	4,6	6,6	17,4	0,22
Апельсины свежие	338	75	1,25	0,21	8,68	52,65	0	0,04	64,29	0,21	36,43	13,95	24,64	0,32
итого:			15,44	15,44	64,82	483	93,59	0,23	67,65	0,87	445,17	74,86	375,4	1,51
<b>обед</b>														
Помидоры свежие порциями		30	0,33	0,06	1,14	7	0,36	0,02	6,75	0,21	4,2	6	7,8	0,27
Суп картоф. С макарон. Издел.	140*	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Биточки рубленные с соусом	451*	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из св. яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			23,41	26,94	98,57	795	0,48	0,28	27,55	3,93	82,35	186,62	374,97	9,44
<b>полдник</b>														
Пирожки с капустой мясом	738*	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
итого:			8,34	6,04	50,04	296	0,02	0,2	94,2	1,24	61,43	33,06	73,51	1,32
всего			47,19	48,42	213,43	1574	94,09	0,71	189,4	6,04	588,95	294,54	823,88	12,27

При составлении меню использовались:

\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд.2004 года

\*\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд.2002года

\*\*\*Сборник технических нормативов изд.2008 года