

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ школа №2 с.Хороль  
 Е.А.Федосова

**Примерное цикличное меню для обучающихся 1 - 4 классов  
 муниципальных общеобразовательных учреждений Хорольского округа**

**Возрастная категория: от 6,5 до 10 лет**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Первая неделя</b>					
	<b>День 1 (понедельник)</b>					
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	8.3	14.51	15.84	224.82
174	Каша молочная рисовая	220	7.6	10.85	52.93	334
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.4	40
ПР	Молоко пастеризов.2,5%	200	5.8	5	9.6	107
	<b>ИТОГО комплект готовых блюд</b>		<b>22.23</b>	<b>30.36</b>	<b>87.77</b>	<b>705.82</b>
	<b>День 2( вторник)</b>					

234	Котлеты рыбные в томатном соусе	150	7.6	7.43	10.86	225
309	Макароньы отварные	150	5.1	7.5	28.5	201.9
349	Компот из сухофруктов	200	1.16	0.3	27.26	196.38
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14
ПР	Молоко пастеризов.2,5%	200	5.8	5	9.6	107
	<b>ИТОГО комплект готовых блюд</b>		<b>22.1</b>	<b>20.53</b>	<b>90.71</b>	<b>800.42</b>
	<b>День 3 (среда)</b>					
279	Тефтели мясные в томатном соусе	150	8.6	20.61	12.49	282.5
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.9	4.1	39.84	231.86
ПР	Мини маффины	30	1.3	5.1	15.6	114
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.4	40
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14
ПР	Молоко пастеризов.2,5%	200	5.8	5	9.6	107
	<b>ИТОГО комплект готовых блюд</b>		<b>27.50</b>	<b>35.11</b>	<b>101.42</b>	<b>845.50</b>
	<b>День 4 (четверг )</b>					
290	Курица , запеченная в сметанном соусе	100	13.28	10.94	3.51	176
205	Макароньы отварные с овощами	200	6.9	8	38.03	251.9
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.4	40
ПР	Молоко пастеризов.2,5%	200	5.8	5	9.6	107
	<b>ИТОГО комплект готовых блюд</b>		<b>26.51</b>	<b>23.94</b>	<b>60.54</b>	<b>574.90</b>
	<b>День 5 (пятница)</b>					
289.	Рагу из курицы	200	16.94	15.84	25.34	361.66

ПР	Булочка домашняя	50	3.64	6.26	22.85	165
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.4	40
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14
ПР	Молоко пастеризов.2,5%	200	5.8	5	9.6	107
	<b>ИТОГО комплект готовых блюд</b>		<b>29.28</b>	<b>27.4</b>	<b>81.68</b>	<b>743.80</b>
	<b>Вторая неделя</b>					
	<b>День 6 (вторник)</b>					
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	8.3	14.51	15.84	224.82
120	Суп молочный с макаронными изделиями	220	7.62	9.5	17.95	167.05
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.4	40
ПР	Молоко пастеризов.2,5%	200	5.8	5	9.6	107
	<b>ИТОГО комплект готовых блюд</b>		<b>22.25</b>	<b>29.01</b>	<b>52.79</b>	<b>538.87</b>
	<b>День 7 (вторник)</b>					
287	Капуста, тушенная с рисом и мясом	200	10.40	12.83	21.42	294.83
ПР	Десерт ломтишка	22	1.2	5.5	11.4	100.1
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.4	40
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14
ПР	Молоко пастеризов.2,5%	200	5.80	5	9.6	107
	<b>ИТОГО комплект готовых блюд</b>		<b>20.30</b>	<b>23.63</b>	<b>66.31</b>	<b>612.07</b>
	<b>День 8 (среда)</b>					
266	Каша рисовая с мясом и овощами	250	15.62	28.17	33.89	426.40
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.4	40
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14

ПР	Молоко пастеризов.2,5%	200	5.80	5	9.6	107
	ИТОГО комплект готовых блюд		24.32	33.47	67.38	643.54
	<b>День 9 (четверг )</b>					
1	Бутерброд с сыром	50	5.8	8.3	14.83	167
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	200	11.31	8.74	58.81	386.31
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.4	40
ПР	Молоко пастеризов.2,5%	200	5.8	5	9.6	107
	ИТОГО комплект готовых блюд		23.44	22.04	92.64	700.31
	<b>День 10 (пятница )</b>					
294	Котлета куриная, запеченные в томатном соусе	150	15.64	18.47	18.75	303.75
312.	Картофельное пюре	150	3.08	2.33	19.13	109.73
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.4	40
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14
ПР	Молоко пастеризов.2,5%	200	5.8	5	9.6	107
	ИТОГО комплект готовых блюд		27.42	26.1	71.37	630.62
	<b>Третья неделя</b>					
	<b>День 11 (понедельник)</b>					
174	Каша молочная рисовая	220	7.6	10.85	52.93	334
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.4	40
ПР	Йогурт " Арсеньевский " 2,5%	200	8.2	5	10	122.00

	ИТОГО комплект готовых блюд		<b>18.7</b>	<b>16.15</b>	<b>86.82</b>	<b>566.14</b>
	<b>День 12( вторник)</b>					
234	Котлеты рыбные в томатном соусе	<b>150</b>	7.6	7.43	10.86	225
309.	Макаронны отварные	<b>150</b>	5.1	7.5	28.5	201.9
349	Компот из сухофруктов	<b>200</b>	1.16	0.3	27.26	196.38
ПР	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2.37	0.3	14.49	70.14
ПР	Молоко пастеризов.2,5%	<b>200</b>	5.8	5	9.6	107
	ИТОГО комплект готовых блюд		<b>22.1</b>	<b>20.53</b>	<b>90.71</b>	<b>800.42</b>
	<b>День 13 (среда)</b>					
279	Тефтели мясные в томатном соусе	<b>150</b>	8.6	20.61	12.49	282.5
302	Каша гречневая рассыпчатая	<b>150</b>	8.9	4.1	39.84	231.86
349	Компот из сухофруктов	<b>200</b>	1.16	0.3	27.26	196.38
ПР	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2.37	0.3	14.49	70.14
ПР	Молоко пастеризов.2,5%	<b>200</b>	5.8	5	9.6	107
	ИТОГО комплект готовых блюд		<b>26.83</b>	<b>30.31</b>	<b>103.68</b>	<b>887.88</b>
	<b>День 14 (четверг )</b>					
285	Макаронны отварные с говядиной тушенной	<b>200</b>	19.53	28.25	38.12	379.31
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0.53		9.4	40
ПР	Яблоко	<b>160</b>	0.72	0.72	17.64	79.92
ПР	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2.37	0.3	14.49	70.14
ПР	Молоко пастеризов.2,5%	<b>200</b>	5.8	5	9.6	107

	ИТОГО комплект готовых блюд		<b>28.95</b>	<b>34.27</b>	<b>89.25</b>	<b>676.37</b>
	<b>День 15 (пятница)</b>					
289.	Рагу из курицы	<b>200</b>	16.94	15.84	25.34	361.66
ПР	Булочка домашняя	<b>50</b>	3.64	6.26	22.85	165
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0.53		9.4	40
ПР	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2.37	0.3	14.49	70.14
ПР	Молоко пастеризов.2,5%	<b>200</b>	5.8	5	9.6	107
	ИТОГО комплект готовых блюд		<b>29.28</b>	<b>27.4</b>	<b>81.68</b>	<b>743.80</b>

Специалист по питанию:

О.В.Карпенко