

«Утверждаю»  
 Директор МКОУ «Станционная СОШ»  
 А.В. Ярошенко



**Единое примерное десятидневное цикличное меню  
 для обучающихся 7-11 лет МКОУ «Станционная СОШ»**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

**Понедельник, 1 неделя**

**Завтрак**

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	5,3	20,1	66,1
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	160	11,5	9,2	7,5	240,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	15,2	86
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Батон нарезной	30	0,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>18,3</b>	<b>18,6</b>	<b>69,2</b>	<b>528,2</b>

**Обед**

54-17с-2020	Щи из св капусты с курицей	250	1,4	3,7	8,1	71,2
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>29,1</b>	<b>18</b>	<b>91,7</b>	<b>645,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1310</b>	<b>47,4</b>	<b>36,6</b>	<b>160,9</b>	<b>1173,3</b>

**Вторник, 1 неделя**

**Завтрак**

54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	10,4	24,6	192,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	220	5,2	5,9	13,7	110,5
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Банан	130	2	1,7	27,3	122,9
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>16,3</b>	<b>18,9</b>	<b>81</b>	<b>504,6</b>

**Обед**

54-6с-2020	Суп картофельный с вермишелью, с курицей	250	4,6	3,3	11,4	93,6
54-7з2020	Курица тушёная	100				
54-10м-2020	Гречка отварная с маслом сл.	180	26,4	26,4	16	407,3

**Обед**

54-6с-2020	Суп картофельный с вермишелью, с курицей	250	4,6	3,3	11,4	93,6
54-7з2020	Курица тушёная	100				
54-10м-2020	Гречка отварная с маслом сл.	180	26,4	26,4	16	407,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Сок яблочный	200	0,6	0	0,33	134,40
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>36,3</b>	<b>31,1</b>	<b>70,3</b>	<b>705</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1290</b>	<b>52,6</b>	<b>50</b>	<b>151,3</b>	<b>1209,6</b>

**Среда, 1 неделя****Завтрак**

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80	0,1	3,6	8,1	60,9
54-26г-2020	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26,8	167,8
54-21м-2020	Курица отварная	90	12,7	7,2	12,5	139,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>18,5</b>	<b>17,4</b>	<b>69,2</b>	<b>473,3</b>

**Обед**

54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой	250	5,1	5,8	10,8	115,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,1	5,3	19,8	139,4
54-9р-2020	Рыба припущенная	100	19	22	5,5	295,6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>32</b>	<b>34,4</b>	<b>83,2</b>	<b>768,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1340</b>	<b>50,5</b>	<b>51,8</b>	<b>152,4</b>	<b>1242,1</b>

**Четверг, 1 неделя****Завтрак**

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	8,1	7,3	0,1	66,1
54-16к-2020	Каша "Дружба"	220	5,5	6,5	26,4	185,8
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>490</b>	<b>17,9</b>	<b>18,6</b>	<b>69,8</b>	<b>484,3</b>

**Обед**

54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,7	5,7	10,1	110,4
------------	--	-----	-----	-----	------	-------

54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	150	24,1	22,5	20,7	381,5
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>33,7</b>	<b>29,5</b>	<b>91,1</b>	<b>763,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1150</b>	<b>51,6</b>	<b>48,1</b>	<b>160,9</b>	<b>1247,8</b>

### Пятница, 1 неделя

#### Завтрак

94	Салат «Мозаика»	60	1,6	3,9	10,6	63,8
54-10-2020	Омлет натуральный	180	12,2	12,6	11,9	270,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	15,6	27,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Джем из абрикосов	25	0,1	0	18	72,4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>495</b>	<b>16,4</b>	<b>17,4</b>	<b>71,5</b>	<b>512,5</b>

#### Обед

54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	4,8	5,8	13,6	125,5
54-12м-2020	Плов с курицей	230	23,1	9,3	41,3	341,5
54-4хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>32,6</b>	<b>16,5</b>	<b>100,5</b>	<b>680,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1235</b>	<b>49</b>	<b>33,9</b>	<b>172</b>	<b>1192,6</b>

### Понедельник, 2 неделя

#### Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,7	10,6	4,8	153,5
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Зефир	50	5,4	0,1	39,9	161,7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,3</b>	<b>19</b>	<b>67,7</b>	<b>494</b>

#### Обед

155	Суп лапша с курицей	250	11,7	6,9	9,3	145,8
54-12м-2020	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	18,5	7,4	33,1	273,2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Курица отварная	90	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>35,5</b>	<b>15,6</b>	<b>95,1</b>	<b>661,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1190</b>	<b>53,8</b>	<b>34,6</b>	<b>162,8</b>	<b>1155,8</b>

**Вторник, 2 неделя****Завтрак**

222	Лапшевник с творогом	200	12,9	8,9	43,2	329,4
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,2	3,3	93
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	7,3	30,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>17</b>	<b>18,1</b>	<b>69,2</b>	<b>531,6</b>

**Обед**

54-1с-2020	Щи из свежей капусты с курицей	250	4,7	5,6	5,7	92,2
54-11г-2020	Макароны отварные	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р-2020	Биточки куриные	90	13,9	7,4	6,3	147,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>26,5</b>	<b>19,6</b>	<b>78,9</b>	<b>597,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1260</b>	<b>43,5</b>	<b>37,7</b>	<b>148,1</b>	<b>1128,7</b>

**Среда, 2 неделя****Завтрак**

54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,7	36,4	203,5
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	11,2	12,9	12	151,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>18,2</b>	<b>18,7</b>	<b>83,1</b>	<b>517,4</b>

**Обед**

54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,2	2,8	18,5	119,6
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-31м-2020	Котлета куриная	90	15,7	10,2	14	210,9
Пром.	Сок яблочный	200	1,4	0,2	26,4	113
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>29,5</b>	<b>22</b>	<b>99,8</b>	<b>714</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1280</b>	<b>47,7</b>	<b>40,7</b>	<b>182,9</b>	<b>1231,4</b>

**Четверг, 2 неделя**



**Завтрак**

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	12,3	12,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	10,7	10	3,2	225,5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Пряник	35	0,1	1,6	28,3	128,1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>475</b>	<b>18,5</b>	<b>16,1</b>	<b>71,7</b>	<b>545,3</b>

**Обед**

54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	4,7	5,7	10,1	110,4
296	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	11,6	12,7	16,6	226,9
54-3-2020	Биточки куриные	90	1,6	1,2	4,5	35,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0	25,4	105,6
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>23,2</b>	<b>20,9</b>	<b>83,9</b>	<b>615,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1065</b>	<b>41,7</b>	<b>37</b>	<b>155,6</b>	<b>1160,7</b>

**Пятница, 2 неделя****Завтрак**

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	5,9	0	107,5
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	220	8,5	11,7	40,8	307,6
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>480</b>	<b>18,4</b>	<b>18,7</b>	<b>71,3</b>	<b>559</b>

**Обед**

54-25с-2020	Суп гороховый	250	6,5	2,8	14,9	110,9
54-10г-2020	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-3р-2020	Птица тушёная	100	14	2,7	8,6	114,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>29,8</b>	<b>12,3</b>	<b>97,1</b>	<b>617,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1240</b>	<b>48,2</b>	<b>31</b>	<b>8,4</b>	<b>1176,1</b>

	<b>Масс</b>	<b>Белк</b>	<b>Жир</b>	<b>Углево</b>	<b>Энергетичес</b>
--	-------------	-------------	------------	---------------	--------------------

	<b>а</b>	<b>и</b>	<b>ы</b>	<b>ды</b>	<b>кая</b>
	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>ценность</b>
<b>Средние показатели за завтрак</b>	<b>513,33</b>	<b>21,89</b>	<b>19,38</b>	<b>65,54</b>	<b>523,33</b>
<b>Средние показатели за обед</b>	<b>782,5</b>	<b>32,95</b>	<b>26,99</b>	<b>100,98</b>	<b>777,39</b>
<b>Средние показатели за период</b>	<b>1625,4</b>	<b>65,2</b>	<b>56,2</b>	<b>212,7</b>	<b>1614,7</b>