



Немецкий национальный район
МБОУ «Гришковская СОШ»
Примерное циклическое меню

Неделя: первая, вторая, третья
Сезон: осенне – зимний
Возраст: от 7 до 17 лет (1 – 11 классы. Дети с ОВЗ)

N	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2		3	4	5	6	7	8
1-й день								
Завтрак								
1	Хлеб пшеничный	№ 0	1/050	1/050	2,93	0,47	22,22	0,015
2	Макароны с сыром	№ 36	1/200-30	7,22	8,94	38,56	266,92	0
3	Нарезка овощная из свежей капусты	№ 23	1/100	0,9	2,6	5,2	47,3	45
4	Чай черный с сахаром	№ 1	1/200	0,14	0,04	0,02	54	0,04
Обед								
1	Хлеб пшеничный	№ 0	1/050	2,93	0,47	22,22	94,5	0,015
2	Сок натуральный	№ 38	1/200	1,47	0,0	22,8	97,7	
3	Суп гороховый с мясом	№ 26	1/200\250	1,83	5,59	11,75	98,04	
4	Яблоко		1/100	0,6	0,7	9,8	47	11
2-й день								
Завтрак								
1	Хлеб пшеничный	№ 0	1/050	2,93	0,47	22,22	94,5	0,015
2	Компот из сухофруктов	№ 2	1/200	0,64	0	13,6	54	0,28
3	Гороховое пюре	№ 27	1/180	23	1,6	48,1	299	0
4	Соус красный	№ 29	1/050	9,9	3,37	10,1	123,1	8,7
5	Котлета	№ 12	1/090	7,85	6,51	7,89	123	
Обед								
1	Хлеб пшеничный	№ 0	1/050	2,93	0,47	22,22	94,5	0,015
2	Компот из сухофруктов	№ 2	1/200	0,64	-	13,6	54	0,28
3	Картофель тушеный с мясом	№ 33	1/180	16,2	13,8	15,7	248	10,1
4	Овощная нарезка из св.капусты	№ 18	1/100	0,9	2,6	5,2	47,3	45
3-й день								
Завтрак								
1	Хлеб пшеничный	№ 0	1/050	2,93	0,47	22,22	94,5	0,015
2	Чай черный с сахаром	№ 1	1/200	0,14	0,04	0,02	54	0,04
3	Борщ со свежей капустой	№ 23	1/250	1,83	5,59	11,75	98,04	
4	Сухарики	№ 40	1/100	0,6	0,7	15,5	70,8	
Обед								
1	Хлеб пшеничный	№ 0	1/050	2,93	0,47	22,22	94,5	0,015
2	Какао	№ 21	1/200	1,92	1,68	19,96	74,8	15,67
3	Макароны с сыром	№ 36	1/200\30	7,22	8,94	38,56	266,92	0

4	ПИРОЖНОЕ		1/30	9	18	59	390	
4-й ДЕНЬ								
ЗАВТРАК								
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№ 0	1/050	2,93	0,47	22,22	94,5	0,015
2	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	№ 2	1/200	0,64	0	13,6	54	0,28
3	ПЕЛЬМЕНИ С МАСЛОМ	№ 39	1/250	8,15	10,4	12,73	218,67	0
4	САЛАТ ИЗ СВ. КАПУСТЫ	№ 18	1/100	0,9	2,6	5,2	47,3	45
ОБЕД								
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№ 0	1/050	2,93	0,47	22,22	94,5	0,015
2	СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	№ 38	1/200	1,47	0,0	22,8	97,7	
3	ПЛОВ С МЯСОМ	№ 6	1/230	19,7	50,55	53,6	92,26	
5-й ДЕНЬ								
ЗАВТРАК								
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№ 0	1/040	2,93	0,47	22,22	94,5	0,015
2	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	№ 1	1/200	0,14	0,04	0,02	54	0,04
3	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	№ 2	1/200	10,78	10,25	60,15	336	0
4	ТЕФТЕЛИ МЯСО-КРУПЯНЫЕ	№ 17	1/100	9/9	3/37	10/1	123/1	8,7
5	СОУС КРАСНЫЙ	№ 29	1/050	9,9	3,37	10,1	123,1	8,7
ОБЕД								
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№ 0	1/050	2,93	0,47	22,22	94,5	0,015
2	СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	№ 38	1/200	1,47	0,0	22,8	97,7	
3	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	№ 2	1/180	2,44	3,84	16,35	109,8	
4	СОУС КРАСНЫЙ	№ 25	1/050	0,73	1,25	4,64	32,35	0,7
5	СОСИСКА С ПОДЛИВОМ	№ 22	1/100	12	27	0	291	
6-й ДЕНЬ								
ЗАВТРАК								
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№ 0	1/050	2,93	0,47	22,22	94,5	0,015
2	КОМПОТ	№ 2	1/200	0,64	0	13,6	54	0,28
3	ПЛОВ С МЯСОМ	№ 5	1/200	19,7	50,55	53,6	92,26	
4	САЛАТ ИЗ СВ.КАПУСТЫ	№ 18	1/100	0,9	2,6	5,2	47,3	45
ОБЕД								
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№ 19	1/050	2,93	0,47	22,22	94,5	0,015
2	СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	№ 38	1/200	1,47	0,0	22,8	97,7	
3	СУП ЛАПША С МЯСОМ	№ 27	1/200	0,13	0,01	0,75	47,8	
4	ГРУША		1/150	0,1	0,14	15	57	
7-й ДЕНЬ								
ЗАВТРАК								
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№ 0	1/050	2,93	0,47	22,22	94,5	0,015
2	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	№ 1	1/200	0,14	0,04	0,02	54	0,04
3	СУП РИСОВЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	№ 16	1/250	1,09	2,43	4,24	48,94	5,78
ОБЕД								
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№ 19	1/050	2,93	0,47	22,22	94,5	0,015
2	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	№ 1	1/200	0,14	0,04	0,02	54	0,04
3	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	№ 14	1/200	7,22	8,94	38,56	266,9	
4	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	№ 11	1/100	32,78	16,88	7,02	316,08	2
8-й ДЕНЬ								
ЗАВТРАК								
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№ 0	1/050	2,93	0,47	22,22	94,5	0,015
2	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	№ 2	1/200	0,64	-	13,6	54	0,28
3	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	№ 3	1/150	3,6	6	37	220	30
4	СОУС КРАСНЫЙ	№ 29	1/050	9,9	3,37	10,1	123,1	8,7
5	СОСИСКА МОЛОЧНАЯ	№ 22	1/060	12	27	0	291	

ОБЕД								
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№ 19	1/050	2,93	0,47	22,22	94,5	0,015
2	СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	№ 38	1/200	1,47	0,0	22,8	97,7	
3	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И МЯСОМ	№ 23	1/250	1,83	5,59	11,75	98,04	
4	МИНИ-РУЛЕТ	№	1\035	5	16	59	390	
9-й ДЕНЬ								
ЗАВТРАК								
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№ 0	1/050	2,93	0,47	22,22	94,5	0,015
2	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	№ 1	1/200	0,14	0,04	0,02	54	0,04
3	КАША РИСОВАЯ	№ 32	1/200	2,49	5,9	15,51	128	13,5
4	БУЛОЧКА	№ 7	1\050	1,74	5	9,94	101	
ОБЕД								
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№ 19	1/050	2,93	0,47	22,22	94,5	0,015
2	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	№ 39	1\150	4,59	4,96	40,38	215	
3	КАКАО	№ 21	1/200	1,92	1,68	19,96	74,8	
10-й ДЕНЬ								
ЗАВТРАК								
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№ 0	1/050	2,93	0,47	22,22	94,5	0,015
2	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	№ 2	1/200	0,64	-	13,6	54	0,28
3	СУП С ЯИЧНОЙ ЛАПШОЙ И МЯСОМ	№ 16	1/250	1,09	2,43	4,24	48,94	5,78
4	СУХАРИКИ							
ОБЕД								
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№ 19	1/050	2,93	0,47	22,22	94,5	0,015
2	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	№ 1	1/200	0,14	0,04	0,02	54	0,04
3	КАША ПЕРЛОВАЯ	№ 33	1/120	11,5	3,3	69,3	151,7	
4	СОУС КРАСНЫЙ	№ 25	1/050	0,73	1,25	4,64	32,35	
5	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	№ 12	1/050	7,85	6,51	7,89	123	
11-й ДЕНЬ								
ЗАВТРАК								
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№ 0	1/050	2,93	0,47	22,22	94,5	0,015
2	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	№ 33	250	16,2	13,8	15,7	248	10,1
3	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	№ 18	100	0,9	2,6	5,2	47,3	45
4	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	№ 1	200	0,14	0,04	0,02	54	0,04
ОБЕД								
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№ 19	1/050	2,93	0,47	22,22	94,5	
2	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	№ 33	1\200	16,2	13,8	15,7	248	10,1
3	ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА ПОМИДОРЫ С ОГУРЦАМИ	№ 18	1/100	0,9	2,6	5,2	47,3	45
4	СОК НАТУРАЛЬНЫЙ		200	1,47	0,0	22,8	97,7	
5	ПИРОЖНОЕ		50	1,47	0,0	22,8	97,7	
12-й ДЕНЬ								
ЗАВТРАК								
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№ 0	1/050	2,93	0,47	22,22	94,5	0,015
2	СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	№ 26	250	6,5	2,2	20,2	125	1,3
3	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	№ 2	1/200	0,64	-	13,6	54	0,28
4	СУХАРИКИ							
ОБЕД								
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№ 19	1/050	2,93	0,47	22,22	94,5	0,015
2	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	№ 36	150	7,22	8,94	38,56	266,92	
3	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	№ 2	200	0,64	-	13,6	54	0,28

4	ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	№18	60	0.9	2.6	5.2	47.3	45
5	БАНАН		90					
	13-й ДЕНЬ ЗАВТРАК							
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№ 0	1/050	2,93	0,47	22,22	94,5	0,015
2	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	№22	250	2.49	5.90	15.51	128	13.5
3	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	№1	200	0.14	-	0.02	54	0.04
4	БУЛОЧКА	№7	80	1.74	5	9.94	101.24	
	ОБЕД							
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№ 19	1/050	2,93	0,47	22,22	94,5	0,015
2	СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	№26	250	6.5	2.2	20.2	125	1.3
3	СУХАРИКИ							
4	ПИРОЖНОЕ		50	1,47	0,0	22,8	97,7	
5	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	№1	1/200	0,14	0,04	0,02	54	0,04
	14-й ДЕНЬ ЗАВТРАК							
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№ 0	1/050	2,93	0,47	22,22	94,5	0,015
2	ВАРЕНИКИ С КАРТОШКОЙ	№39	200	4.59	4.96	40.38	215	13.71
3	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ	№18	100	0.9	2.6	5.2	47.3	45
4	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	№2	200	0.64	-	13.6	54	0.28
	ОБЕД							
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№ 19	1/050	2,93	0,47	22,22	94,5	0,015
2	СОСИСКА С ПОДЛИВОМ	№22	1/60	12	27	0	291	
3	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	№8	100	10.78	10.25	60.15	336.11	
4	СОК НАТУРАЛЬНЫЙ		200	1,47	0,0	22,8	97,7	

СТАРШИЙ ПОВАР



САДКОВСКАЯ О.А.