

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Савинская основная общеобразовательная школа»  
Парфеньевского муниципального округа Костромской области

Утверждаю  
Директор МКОУ «Савинская ООШ»  
*Крылова О.Б.*  
Крылова О.Б.  
01.09.2022 год



## Десятидневное циклическое меню (завтраки и обеды 1-4 класс)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
<b>1 ДЕНЬ неделя первая</b>							
завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	150	3,6	7,7	23,8	179	182
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	376
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	ПТ
	Итого за завтрак	380	5,6	8,3	50,33	271,28	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	45
	Суп вермишелевый с курой	200	2,15	2,27	13,71	83,80	111
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	27,84	18,0	32,40	279,60	469
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	342
	Фрукт мандарин	100	0,90	0,02	8,10	43,00	341
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	ПТ
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,3	ПТ
	Итого за обед	860	39,19	25,03	100,25	695,97	
	Итого за день	1240	44,79	33,33	150,58	967,25	
<b>2 ДЕНЬ неделя первая</b>							
завтрак и	Каша молочная «Дружба»	150\5	4,09	9,03	22,87	198	275
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	15
	Какао с молоком	200	4,20	4,80	7,05	87	382
	Хлеб пшеничный	60	3,6	1,2	25,06	120,56	ПТ
	Итого за завтрак	430	16,53	20,93	54,98	478,36	
Обеды	Салат из свежих помидор с луком	60	0,86	3,71	2,83	47,76	23
	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,80	104
	Котлета рубленая (полуфабрикат)	100	15,55	11,55	15,70	228,75	268
	Картофель отварной со сливочным маслом	200	3,08	2,33	19,13	109,73	312
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	389
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	ПТ
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,3	ПТ
	Итого за обед	815	30,07	23,31	84,57	710,22	
	Итого за день	1245	46,6	44,24	139,55	1188,58	

<b>3 ДЕНЬ</b> неделя первая							
завтрак	Каша пшеничная	150	4,02	6,6	53,6	235,71	167
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	349
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	ПТ
	Кекс	40	5,36	0,34	32,52	255,0	476
	Итого за завтрак	420	11,22	7,54	123,41	649,19	
Обед	Огурец соленый порционно	60	1,2	0,48	2,76	25,2	70
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,20	82,00	82
	Макаронны запеченные с яйцом	155	6,03	6,91	23,03	185	208
	Чай с сахаром	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349
	Фрукт груша	100	0,39	0,3	10,3	44	338
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	ПТ
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,3	ПТ
	Итого за обед	775	13,98	12,88	196,87	651,16	
	Итого за день	1195	25,2	20,42	320,28	130,35	
<b>4 ДЕНЬ</b> неделя первая							
завтрак	Каша гречневая с молоком	210	9,09	12,99	35,18	295	183
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	ПТ
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Йогурт питьевой	150	4,8	0,03	0,15	148,5	127
	Итого за завтрак	612	15,82	13,64	63,06	569,78	
Обед	Овощное рагу	60	1,9	3,12	13,7	90,82	143
	Суп вермишелевый с курицей	200	2,15	2,27	13,71	83,80	111
	Котлета рыбная	100	13,38	4,38	9,38	130,38	234
	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,08	2,33	19,13	109,73	312
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92,0	389
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	ПТ
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,3	ПТ
	Итого за обед	820	25,26	13,26	89,24	625,31	
	Итого за день	1432	41,08	26,9	152,3	1195,09	

<b>5 ДЕНЬ</b> неделя первая							
завтрак и	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,6	15
	Каша вязкая геркулесовая с маслом	150	6,12	7,38	26,7	198,0	173
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00	376
	Хлеб пшеничный	60	3,6	1,2	25,06	120,56	ПТ
	Пряник	50	3,84	3,06	48,75	237,9	
	Итого за завтрак	490	17,24	16,07	114,51	639,06	
обеда	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,40	45
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	120
	Оладьи	100	18,19	16,44	75,94	327,06	404
	Соус сметанный	30	0,57	1,56	1,71	23,4	330
	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	388
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	ПТ
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,3	ПТ
	Итого за обед	710	32,93	32,71	131,53	796,49	
	Итого за день	1200	68,36	48,78	246,04	1435,55	
<b>6 ДЕНЬ</b> неделя вторая							
Завтрак и	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,20	120
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Масло сливочное (порционно)	10	0,5	8,25	0,08	75	14
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	ПТ
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,3	ПТ
	Итого за завтрак	470	10,13	14,44	47,44	400,78	
Обеды	Огурец свежий порционный	50	1,00	0,40	2,30	21	71
	Рассольник домашний	200	5,14	6,96	10,36	132,47	95
	Кура отварная	100	11,40	4,30	0,00	114	637
	Картофель отварной	200	3,08	2,33	19,13	109,73	312
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Фрукт банан	100	2,26	0,76	28,5	141,76	338
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	ПТ
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,3	ПТ
	Итого за обед	910	26,79	15,87	101,49	752,14	
	Итого за день	1380	36,92	30,31	148,93	1152,92	

<b>7 ДЕНЬ неделя вторая</b>							
завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	150	3,6	7,7	23,8	179	182
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00	376
	Кефир	100	2,9	2,5	4,0	52,0	966
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	ПТ
	Итого за завтрак	495	8,5	10,8	54,33	323,28	
Обеды	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,33	6,08	8,59	94,12	45
	Суп вермишелевый с курой	200	2,15	2,27	13,71	83,80	111
	Запеканка рисовая с творогом и изюмом	200/5	13,14	9,6	71,54	424,54	208
	Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	47,4	194,00	350
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	ПТ
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,3	ПТ
	Итого за обед	810	20,57	19,11	154,56	915,04	
	Итого за день	1305	29,07	29,91	208,89	1238,32	
<b>8 ДЕНЬ неделя вторая</b>							
завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	4,65	6,45	36,8	213,5	297
	Сыр (порциями)	10	2,32	22,95	0,00	36,40	15
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,90	27,88	156	ПТ
	Итого за завтрак	420	15,11	35,02	90,17	551,1	
Обеды	Овощное рагу	100	3,2	5,2	22,88	151,36	143
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,8	88
	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,50	230
	Картофельное пюре со сливочным маслом	200	3,08	2,33	19,13	109,73	312
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	349
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	ПТ
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,3	ПТ
	Итого за обед	860	19,52	13,43	93,06	612,97	
	Итого за день	1280	34,63	48,45	183,23	1164,07	

<b>9 ДЕНЬ</b> неделя вторая							
Завтрак и	Каша жидкая молочная пшеничная	150	5,36	8,37	26,46	203,57	182
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0	377
	Печенье сахарное	20	1,5	2,0	14,9	83,4	ПП
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	
	Итого за завтрак	400	8,79	10,99	69,09	413,25	
Обеды	Салат с морковью и яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40	59
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82,00	82
	Тефтели из печени	100	12,85	14,80	7,84	271,25	284
	Греча отварная	150	8,6	6,09	38,64	243,75	304
	Кисель плодовый	200	0,2	0,2	47,4	194,0	350
	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,5	21	96,0	338
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	ПТ
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,3	ПТ
	Итого за обед	910	29,43	26,66	237,02	1045,98	
	Итого за день	1310	38,22	<b>37,65</b>	306,11	1459,23	
<b>10 ДЕНЬ</b> неделя вторая							
завтрак и	Сыр (порциями)	10	2,32	22,95	0,00	36,40	15
	Каша вязкая геркулесовая с маслом	150	6,12	7,38	26,7	198	173
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00	376
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,90	27,88	156	ПТ
	Итого за завтрак	435	13,26	32,23	68,58	418,4	
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	20
	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8	97
	Оладьи со сгущенным молоком	100/30	15,46	13,97	64,55	448,00	
	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	47,40	194	350
	Фрукт яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	ПТ
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,3	ПТ
	Итого за обед	790	27,37	28,34	148,35	1006,03	
	Итого за день	1330	40,63	60,57	216,93	1424,43	
	Итого за 10 дней	12917	405,5	380,56	2072,84	11355,79	
	Средний показатель	1292	41	38	207	1136	
			1	1	4		

