



Утверждаю:

Директор МБОУ БСШ ЭМР

Н.Е. Петрова
Н.Е. Петрова

августа
2009 г.

Примерное цикличное меню для организации питания детей
в Муниципальном бюджетном образовательном учреждении
"Байkitская средняя школа"
Эвенкийского муниципального района (МБОУ БСШ ЭМР)

Директор школы:

(подпись)

Н.Е.Петрова
(расшифровка подписи)

**Примерное циклическое меню
Возрастная категория 7-11лет/12 и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 7-11лет, 12 и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 завтрак	Каша молочная крупянная	200;250	8,3;10,4	11,7;14,5	37,5;46,9	288;359,9	54-6к-2020
	Бульброд с маслом и сыром	45/10/15;70/10/15	3,06/0,225/3,5-4,76/0,35/	0,45/3/1,4-4,0;7/5/7,5/	20,25/0,36/0,31,5/0,56/	108,9/74,8/53,7-169,4/74,8/53,7	ПРОМ
	Напиток с молоком	200	4,7	4,3	12,7	107,2	54-21тн-2020
	Суп сливочный с рыбой	250	9,2	7,5	11,9	151,8	54-16с-2020
	Хлеб пшеничный	45;70	3,06;4,76	0,45;0,7	20,25;31,5	93,6;145,6	ПП
	Макароны отварные	150;200	5,3;7,1	5,5;7,4	32,7;43,7	202;269,3	54-1т-2020
День 1 обед	Гуляш из мяса	80;120	13,5;20,4	13,5;20,4	3,1;4,7	188,9;283,6	54-2м-2020
	Салат овощной	80;100	1,3;1,6	8,1;10,1	7,8;9,6	108,7;136	54-8з-2020
	Сок	200	0,6	0	33	134,4	ПРОМ
День 1 полдник	Фрукты	130	2	0	29,1	124,3	ПРОМ
	Гуляш из мяса	80;120	13,5;20,4	13,5;20,4	3,1;4,7	188,9;283,6	54-2м-2020
День 2 завтрак	Хлеб пшеничный	45;70	3,06;4,76	0,45;0,7	20,25;31,5	93,6;145,6	ПП
	Каша крупяная рассыпчатая	150;200	8,2;11	6,9;9,3	35,9;47,9	238,9;318,5	54-4т-2020
	Салат овощной	80;100	1,3;1,6	8,1;10,1	7,8;9,6	108,7;136	54-8з-2020
	Фрукты	130	2	0	29,1	124,3	ПРОМ
	Сок	200	0,6	0	33	134,4	ПРОМ
	Свекольник	250	5,9	7,6	12,6	142,8	54-2с-2020
День 2 обед	Хлеб пшеничный	45;70	3,06;4,76	0,45;0,7	20,25;31,5	93,6;145,6	ПП
	Картофельное пюре	150;200	3,1;4,1	6,8;1	19,7;26,4	145,8;194,4	54-11т-2020
	Овощи консерв.	80	2,4	0,2	3,4	29,6	ПП
	Тертелли мясные	60;90	8,7;13	8,8;13,2	4,9;7,3	133,6;200,3	54-16м-2020
	Чай с сахаром и лимонном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3тн-2020
День 2 полдник	Бульброд	45;25	0,015	0	18	144,8	ПРОМ
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2тн-2020

День 3 завтрак	Плов	200;250	27;3;34	8;1;10;1	33;2;41;5	314;6;393;4	54-12м-2020
	Хлеб пшеничный	45;70	3;06;4;76	0;45;0;7	20;25;31;5	93;6;145;6	ПП
	Салат овощной	80;100	1;3;1;6	8;1;10;1	7;8;9;6	108;7;136	54-8г-2020
	Фруктовый напиток	200	0,1	0,1	14,8	60,7	ПРОМ
День 3 обед	Йогурт	100	1,9	7,5	16,6	140	ПРОМ
	Суп картофельный с бобовыми	250	8,4	5,7	20,3	166,4	54-8с-2020
	Хлеб пшеничный	45;70	3;06;4;76	0;45;0;7	20;25;31;5	93;6;145;6	ПП
	Оладьи печеночные	60;80	8;5;11;3	15;1;20;2	3;4;4;7	184;4;245;8	54-19м-2020
	Салат овощной	80;100	1;3;1;6	8;1;10;1	7;8;9;6	108;7;136	54-8г-2020
	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-23тн-2020
День 3 полдник	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-24тн-2020
	Ябло отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6с-2020
День 4 завтрак	Макаронны отварные с сыром	150;200	7;9;10;5	7;2;9;6	28;6;38;2	210;6;280;9	54-10м-2020
	Копченые изделия	50	5	12,5	12,5	137	ПРОМ
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3тн-2020
	Фрукты	130	2	0	29,1	124,3	ПРОМ
День 4 обед	Хлеб пшеничный	45;70	3;06;4;76	0;45;0;7	20;25;31;5	93;6;145;6	ПП
	Пи из свежей капусты	250	5,8	7,6	7,1	120,1	54-1с-2020
	Хлеб пшеничный	45;70	3;06;4;76	0;45;0;7	20;25;31;5	93;6;145;6	ПП
	Рыба запеченная с овощами	80	18,7	24,1	43,3	309,2	54-8р-2020
	Каша крупянная рассыпчатая	150;200	8;2;11	6;9;9;3	35;9;47;9	238;9;318;5	54-4т-2020
	Компот	200	0,5	0,2	19,4	81,3	54-3кн-2020
День 4 полдник	Фрукты	130	2	0	29,1	124,3	ПРОМ

День 5 завтрак	Капустя гушеная с мясом	200;250	22.1;27.4	22.8;28.6	13.2;16.6	347.1;433.7	54-10м-2020	
	Хлеб пшеничный	45;70	3.06;4.76	0.45;0.7	20.25;31.5	93.6;145.6	ПП	
	Кондитерские изделия	50	0.4	0.1	39.9	161.7	ПРОМ	
День 5 обед	Кофейный напиток	200	3.8	3.5	11.2	91.2	54-23гн-2020	
	Хлеб пшеничный	45;70	3.06;4.76	0.45;0.7	20.25;31.5	93.6;145.6	ПП	
	Суп куриный вермишелевый	250	6.45	3.5	23.13	149.5	54-7с-2020	
	Жаркое по-домашнему	200;250	20.1;25.1	19.3;24.2	17.1;21.5	323;403.7	54-9м-2020	
	Салат овощной	80;100	1.3;1.6	8.1;10.1	7.8;9.6	108.7;136	54-8с-2020	
День 5 полдник	Фруктовый напиток	200	0.1	0.1	14.8	60.7	ПРОМ	
	Коньячные изделия	50	5	12.5	12.5	137	ПРОМ	
День 6 завтрак	Чай с сахаром и лимонном	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн-2020	
	Неделя 2							
	Каша молочная крупяная	200;250	8.3;10.4	11.7;14.5	37.5;46.9	288;359.9	54-6с-2020	
	Бутерброд с маслом и сыром	45/10/15;70/10/15	0.225/3.5;4.76/0.35/3.5	0.45/3.7;1.4;4.0;7/5.7;75/4.4	20.25/0.36/0.31.5/0.56/0	108.9/74.8/53.7;169.4/74.8/53.7	ПРОМ	
	Суп "Крестьянский"	250	6.4	7.8	13.4	149.3	54-5с-2020	
	Хлеб пшеничный	45;70	3.06;4.76	0.45;0.7	20.25;31.5	93.6;145.6	ПП	
	Плов	200;250	27.3;34	8.1;10.1	33.2;41.5	314.6;393.4	54-12м-2020	
	Чай с сахаром и лимонном	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн-2020	
	Кофейный напиток	200	3.8	3.5	11.2	91.2	54-23гн-2020	
	Кондитерские изделия	50	0.4	0.1	39.9	161.7	ПРОМ	
День 6 полдник	Мясо птицы запеченная	60;80	19.3;25.7	1.4;2	0.7;0.9	92.9;123.8	54-21м-2020	
	Каша крупяная рассыпчатая	150;200	8.2;11	6.9;9.3	35.9;47.9	238.9;318.5	54-4г-2020	
	Хлеб пшеничный	45;70	3.06;4.76	0.45;0.7	20.25;31.5	93.6;145.6	ПП	
	Салат овощной	80;100	1.3;1.6	8.1;10.1	7.8;9.6	108.7;136	54-8с-2020	
	Сок	200	0.6	0	33	134.4	ПРОМ	
День 7 завтрак	Хлеб пшеничный	45;70	3.06;4.76	0.45;0.7	20.25;31.5	93.6;145.6	ПП	
	Каша крупяная рассыпчатая	150;200	8.2;11	6.9;9.3	35.9;47.9	238.9;318.5	54-4г-2020	
	Выточки из мяса	75	13.7	13.6	12.2	226.3	54-6м-2020	
	Фруктовый напиток	200	0.1	0.1	14.8	60.7	ПРОМ	
	Фрукты	130	2	0	29.1	124.3	ПРОМ	
День 7 полдник								

День 8 завтрак	Картофельное пюре	150:200	3,1:4,1	6:8,1	19,7:26,4	145,8:194,4	54-11г-2020
	Быточки Рыбные с соусом	100	12,5	4,5	5,7	113,1	54-4р-2020
	Хлеб пшеничный	45:70	3,06:4,76	0,45:0,7	20,25:31,5	93,6:145,6	ПП
	Овощи консерв.	80	2,4	0,2	3,4	29,6	ПП
	Фруктовый напиток	200	0,1	0,1	14,8	60,7	ПРОМ
	Борщ	250	5,9	7,6	12,6	142,8	54-2с-2020
	Макаронны отварные с сыром	150:200	7,9:10,5	7,2:9,6	28,6:38,2	210,6:280,9	54-10м-2020
День 8 обед	Колбасные изделия	50	5	12,5	12,5	137	ПРОМ
	Салат овощной	80:100	1,3:1,6	8,1:10,1	7,8:9,6	108,7:136	54-8с-2020
День 8 полдник	Йогурт	100	1,9	7,5	16,6	140	ПРОМ
	Запеканка	200:250	23,5:29,4	24,1:30,1	26,4:33	416,4:520,3	54-13м-2020
День 9 завтрак	Фрукты	130	2	0	29,1	124,3	ПРОМ
	Хлеб пшеничный	45:70	3,06:4,76	0,45:0,7	20,25:31,5	93,6:145,6	ПП
День 9 полдник	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Бутерброд	45:25	0,015	0	18	144,8	ПРОМ
День 10 завтрак	Фруктовый напиток	200	0,1	0,1	14,8	60,7	ПРОМ
	Салат овощной	80:100	1,3:1,6	8,1:10,1	7,8:9,6	108,7:136	54-8с-2020
День 10 обед	Хлеб пшеничный	45:70	3,06:4,76	0,45:0,7	20,25:31,5	93,6:145,6	ПП
	Фруктовый напиток	200	0,1	0,1	14,8	60,7	ПРОМ
	Суп "Харчо"	250	6,2	7,8	14,05	150,9	54-11с-2020
День 10 полдник	Капуста тушеная с мясом	200:250	22,1:27,4	22,8:28,6	13,2:16,6	347,1:433,7	54-10м-2020
	Хлеб пшеничный	45:70	3,06:4,76	0,45:0,7	20,25:31,5	93,6:145,6	ПП
День 10 полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Фрукты	130	2	0	29,1	124,3	ПРОМ