

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

| Меню 1 неделя | | | |
|---------------------------------|-----------------|---------------------------------|-------------------|
| <i>Наименование блюда</i> | <i>Выход, г</i> | <i>БЖУ/Ккал</i> | <i>Цена, руб.</i> |
| Понедельник | | | |
| <u>Завтрак</u> | | | |
| Каша молочная овсяная | 200 | 23,8/14,4/138,6/779,2 | 130,0 |
| Булочка с маком | 70 | 4,5/0,68/34,8/163/6 | |
| Сыр в нарезке/Масло сливочное | 30/10 | 6,6/4,5/3/79,2; 0/8,2/2,8/85,6 | |
| Яблоко | 150 | 0,3/0,2/13,8/58,2 | |
| Чай зеленый с лимоном | 180 | 1,15/0,06/0/0,2 | |
| Батон пшеничный/хлеб ржаной | 30/30 | 2/3,2/15,8/100,9;0,4/0,1/2,3/74 | |
| <u>Обед</u> | | | |
| Салат из капусты с горошком | 100 | 1,11/10,1/7/124,3 | 190,0 |
| Суп -лапша с курицей | 250 | 4,1/12,9/7,4/162,9 | |
| Ёжики с рисом | 100 | 10,4/8,8/17,4/190,9 | |
| Гречка отварная | 150 | 18,9/3,9/102/518,7 | |
| Сок фруктовый | 180 | 0,3/0,3/20,8/88,2 | |
| Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный | 30/30 | 2,6/1/14/75,5//0,4/0,1/2,3/74 | |
| Вторник | | | |
| <u>Завтрак</u> | | | |
| Омлет натуральный | 200 | 17,9/19,5/5,6/269,7 | 130,0 |
| Ватрушка с творогом | 80 | 5,5/1,1/30,2/154 | |
| Чай Ягодка | 180 | 01/0/1,3/5,6 | |
| Батон пшеничный/хлеб ржаной | 30/30 | 2/3,2/15,8/100,9;0,4/0,1/2,3/74 | |
| <u>Обед</u> | | | |
| Помидоры в нарезке | 60 | 0,48/1,2/1,56/9,2 | 190,0 |
| Суп Щи со сметаной | 250 | 4,3/7/12,4/130,9 | |
| Жаркое по-домашнему | 250 | 16,4/19/22,8/328,2 | |
| Компот из кураги | 180 | 0,9/0,1/15,3/66,1 | |
| Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный | 30/30 | 2,6/1/14/75,5//0,4/0,1/2,3/74 | |
| Среда | | | |
| <u>Завтрак</u> | | | |
| Горячий бутерброд | 100 | 3,4/5,3/2,5/71,5 | 130,0 |
| Хлопья кукурузные Хрутка/Молоко | 40/100 | 5/3,4/28,4/164,2 | |
| Напиток из шиповника | 180 | 0,68/0/4,3/19,9 | |
| Батон пшеничный | 30 | 2/3,2/15,8/100,9 | |
| <u>Обед</u> | | | |
| Салат Морской | 100 | 3,3/8,8/3,2/105,5 | 190,0 |
| Суп Фасолевый | 250 | 3,6/1/11,1/68,2 | |
| Наггетсы куриные | 100 | 16,6/10,68/15,8/225,8 | |
| Булгур отварной | 150 | 18,45/1,9/113,7/546 | |
| Компот вишневый | 180 | 0,4/0/5,2/22,4 | |
| Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный | 30/30 | 2,6/1/14/75,5//0,4/0,1/2,3/74 | |

| <i>Наименование блюда</i> | <i>Выход, г</i> | <i>БЖУ/Ккал</i> | <i>Цена, руб.</i> |
|------------------------------------|-----------------|---------------------------------|-------------------|
| Четверг | | | |
| <u>Завтрак</u> | | | |
| Вареники с картофелем | 200 | 8,4/3,8/58,8/296,4 | 130,0 |
| Вафли Бельгийские/молоко сгущенное | 80 | 4,1/15,5/21,5//1,3/6,6/5,4/86,6 | |
| Йогурт | 110 | 2,3/5,1/15,9/118,7 | |
| Кисель ягодный | 180 | 0,2/0/2,6/11,2 | |
| Батон пшеничный/хлеб ржаной | 30/30 | 2/3,2/15,8/100,9;0,4/0,1/2,3/74 | |
| <u>Обед</u> | | | |
| Салат из моркови и яблок | 100 | 1,1/10,1/7,124,3 | 190,0 |
| Суп с клецками | 250 | 5,6/13,3/18,8/218 | |
| Горбуша запеченая с помидором | 100 | 7,8/12,5/1,4/126,1 | |
| Рис отварной | 150 | 10/1/118,5/523 | |
| Напиток Апельсиновый | 180 | 0,3/0,08/3,2/15,1 | |
| Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный | 30/30 | 2,6/1/14/75,5//0,4/0,1/2,3/74 | |
| Пятница | | | |
| <u>Завтрак</u> | | | |
| Манник /клюквенный соус | 100/30 | 6,2/2,4/45,9/218,4//0/0/1,1/4,8 | 130,0 |
| Макароны с сыром | 150 | 20,2/7,3/111,8/594 | |
| Огурец свежий | 50 | 0,4/1,1/1,4/16,6 | |
| Кофейный напиток | 180 | 2,9/2,4/7,8/65,5 | |
| Батон пшеничный | 30 | 2/3,2/15,8/100,9 | |
| <u>Обед</u> | | | |
| Салат из свеклы отварной | 100 | 0,01/5/0,08/45 | 190,0 |
| Суп Овощной на мясном бульоне | 250 | 5,3/2/11,1/84,7 | |
| Азу из говядины | 100 | 11,5/7,4/1,3/118,8 | |
| Картофель отварной с зеленью | 150 | 18,4/1,9/113,7/546 | |
| Компот грушевый | 180 | 0,14/0,05/4,8/20,4 | |
| Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный | 30/30 | 2,6/1/14/75,5//0,4/0,1/2,3/74 | |

| Меню 2 неделя | | | |
|--------------------------------|-----------------|------------------------------------|-------------------|
| <i>Наименование блюда</i> | <i>Выход, г</i> | <i>БЖУ/Ккал</i> | <i>Цена, руб.</i> |
| Понедельник | | | |
| <u>Завтрак</u> | | | |
| | | | 130,0 |
| Сосиски детские /томатный соус | 100/30 | 12,8/18,9/1,9/228,9//0,2/0/1,6/7,9 | |
| Спагетти отварные | 150 | 11,2/23,8/19,2/338,7 | |
| Булочка обсыпная | 70 | 4,4/3/34,7/184,1 | |
| Чай со смородиной | 180 | 0,1/0/1,3/5,6 | |
| Батон пшеничный/хлеб ржаной | 30/30 | 2/3,2/15,8/100,9;0,4/0,1/2,3/74 | |
| <u>Обед</u> | | | |
| | | | 190,0 |
| Помидор свежий в нарезке | 100 | 0,4/0,12/1,5/9,2 | |
| Суп Звездочка с курицей | 250 | 4,1/12,9/7,4/162,9 | |
| Рагу овощное с мясом | 250 | 20,1/18,7/17,2/318 | |
| Сок фруктовый | 180 | 0,3/0,3/20,8/88,2 | |
| Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный | 30/30 | 2,6/1/14/75,5//0,4/0,1/2,3/74 | |
| Вторник | | | |
| <u>Завтрак</u> | | | |
| | | | 130,0 |
| Пельмени Школьные | 200 | 27,2/13,6/56,4/456 | |
| Булочка с джемом | 80 | 4,2/0,5/40,3/182,9 | |
| Какао с молоком | 180 | 2,9/2,5/4,8/53,3 | |
| Батон пшеничный/хлеб ржаной | 30/30 | 2/3,2/15,8/100,9;0,4/0,1/2,3/74 | |
| <u>Обед</u> | | | |
| | | | 190,0 |
| Салат из свеклы с курагой | 100 | 0,4/10,1/11,9/140,5 | |
| Суп Рассольник | 250 | 5,1/13,3/21,4/227,6 | |
| Голубцы ленивые | 100 | 9,6/9,1/23,7/215,6 | |
| Гречка отварная | 150 | 5,1/0,9/29,8/138 | |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,4/0,1/12,9/54,4 | |
| Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный | 30/30 | 2,6/1/14/75,5//0,4/0,1/2,3/74 | |
| Среда | | | |
| <u>Завтрак</u> | | | |
| | | | 130,0 |
| Запеканка творожная | 150 | 22,6/9/4,6/190 | |
| Молоко сгущенное | 30 | 1,3/6,6/5,4/86,6 | |
| Булочка с сыром | 70 | 7,4/2,8/35,2/195,8 | |
| Груша | 150 | 0,3/0,14/12,1/51,2 | |
| Кисель облепиховый | 180 | 0,2/0/2,6/11,2 | |
| Батон пшеничный | 30 | 2/3,2/15,8/100,9 | |
| <u>Обед</u> | | | |
| | | | 190,0 |
| Огурец свежий в нарезке | 100 | 0,8/2,1/2,8/33,3 | |
| Суп Гороховый с сухариками | 250/5 | 8,3/1,4/15,9/109,8 | |
| Котлета куриная | 100 | 16,8/1,25/18,7/153,6 | |
| Макароны отварные | 150 | 18/1,6/109,5/524,8 | |
| Напиток из клюквы | 180 | 0,4/0/5,2/22,4 | |
| Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный | 30/30 | 2,6/1/14/75,5//0,4/0,1/2,3/74 | |

| <i>Наименование блюда</i> | <i>Выход, г</i> | <i>БЖУ/Ккал</i> | <i>Цена, руб.</i> |
|--------------------------------|-----------------|---------------------------------|-------------------|
| Четверг | | | |
| <u>Завтрак</u> | | | |
| Каша рисовая молочная | 250 | 12,4/1,8/139,4/624,2 | 130,0 |
| Пирожное Школьное | 150 | 4,4/15/59/383 | |
| Чай ягодный | 180 | 0,1/0/1,3/5,6 | |
| Батон пшеничный/хлеб ржаной | 30/30 | 2/3,2/15,8/100,9;0,4/0,1/2,3/74 | |
| <u>Обед</u> | | | |
| Салат из капусты с огурцом | 100 | 1,3/10,6/3,5/115,3 | 190,0 |
| Суп Рыбный с сайрой | 250 | 6,9/10,9/13,9/182,4 | |
| Бифштекс с помидором | 100 | 11,2/18,1/2,1/217,1 | |
| Пюре картофельное | 150 | 3,2/1,1/21,5/109,3 | |
| Компот из яблок | 180 | 0,12/0,08/5,5/23,3 | |
| Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный | 30/30 | 2,6/1/14/75,5//0,4/0,1/2,3/74 | |
| Пятница | | | |
| <u>Завтрак</u> | | | |
| Сосиска в тесте | 100 | 9,8/14,9/27,9/282,6 | 130,0 |
| Йогурт | 110 | 2,3/5,1/15,9/118,7 | |
| Мандарин | 150 | 0,8/0,2/7,5/35 | |
| Напиток с шиповником | 180 | 0,68/0/4,3/19,9 | |
| Батон пшеничный | 30 | 2/3,2/15,8/100,9 | |
| <u>Обед</u> | | | |
| Салат из моркови с сыром | 100 | 2,9/6,2/8,4/101,3 | 190,0 |
| Борщ со сметаной | 250 | 3,9/12,1/5,3/145,9 | |
| Поджарка мясная | 100 | 9,4/15,6/2,1/187,3 | |
| Перловка отварная | 150 | 10,05/1,05/118,5/523,6 | |
| Напиток Ягодный микс | 180 | 0,4/0/5,2/22,4 | |
| Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный | 30/30 | 2,6/1/14/75,5//0,4/0,1/2,3/74 | |