

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

5-11 КЛАССОВ

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| 707 | Сок натуральный (яблочный) | 200,00 | 0,75 | 0,00 | 15,21 | 63,86 | 0,02 | 0,02 | 3,01 | 0,00 | 0,15 | 10,54 | 10,54 | 6,02 | 2,11 | 0,03 | 0,00 |
| | Итого | 870,00 | 24,52 | 23,44 | 99,76 | 708,15 | 0,54 | 0,53 | 21,06 | 1,31 | 4,13 | 286,47 | 488,34 | 218,82 | 38,40 | 4,16 | 0,11 |
| | День 4 (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Салаг из белокочанной капусты | 100,00 | 1,05 | 2,19 | 3,64 | 38,47 | 0,06 | 0,03 | 16,76 | 0,00 | 0,67 | 13,41 | 24,90 | 19,15 | 0,86 | 0,14 | 0,00 |
| 386 | Рыба запеченная с молочным соусом | 120,00 | 9,73 | 12,00 | 10,70 | 239,72 | 0,06 | 0,08 | 2,83 | 0,41 | 0,00 | 69,12 | 90,78 | 19,96 | 0,51 | 0,68 | 0,10 |
| 312 | Каргофельное пюре | 180,00 | 3,46 | 5,42 | 23,05 | 239,72 | 0,16 | 0,12 | 20,45 | 0,00 | 0,20 | 41,70 | 97,75 | 31,36 | 1,14 | 0,64 | 0,00 |
| 686 | Чай с лимоном | 200,00 | 0,13 | 0,02 | 10,25 | 41,68 | 0,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,05 | 14,05 | 4,40 | 2,40 | 0,38 | 0,02 | 0,00 |
| | Хлеб ржаной | 30,00 | 1,66 | 0,30 | 10,46 | 51,20 | 0,13 | 0,09 | 0,18 | 0,00 | 0,13 | 31,94 | 54,69 | 17,50 | 1,23 | 0,30 | 0,02 |
| | Хлеб пшеничный | 40,00 | 1,69 | 0,22 | 12,54 | 58,84 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 5,00 | 16,25 | 3,50 | 0,28 | 0,19 | 0,00 |
| 496 | Булочка домашняя | 50,00 | 3,10 | 4,30 | 23,80 | 146,30 | 0,06 | 0,05 | 1,70 | 0,62 | 0,61 | 26,70 | 40,40 | 7,30 | 0,17 | 0,25 | 0,00 |
| | Итого | 670,00 | 17,72 | 20,15 | 70,64 | 669,63 | 0,44 | 0,33 | 43,05 | 0,41 | 1,32 | 175,21 | 288,76 | 93,87 | 4,40 | 1,97 | 0,12 |
| | День 5 (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Овощи свежие, солёные. (огурцы, помидоры) | 100,00 | 0,49 | 0,07 | 1,32 | 7,86 | 0,02 | 0,01 | 3,41 | 0,00 | 0,07 | 11,83 | 20,88 | 9,74 | 0,35 | 0,11 | 0,00 |
| 344 | Омлет с колбасой или сосисками | 160,00 | 15,77 | 30,41 | 2,72 | 347,64 | 0,15 | 0,47 | 0,21 | 2,88 | 7,80 | 95,44 | 245,24 | 20,05 | 2,78 | 1,72 | 0,01 |
| 685 | Чай с сахаром | 200,00 | 0,60 | 0,40 | 10,40 | 47,60 | 0,02 | 0,04 | 3,40 | 0,00 | 0,40 | 21,20 | 22,60 | 14,60 | 3,20 | 0,12 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 40,00 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,14 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,40 | 0,30 | 0,00 |
| | Хлеб ржаной | 30,00 | 1,66 | 0,30 | 10,46 | 51,20 | 0,13 | 0,09 | 0,18 | 0,00 | 0,13 | 31,94 | 54,69 | 17,50 | 1,23 | 0,30 | 0,02 |
| 368 | Фрукты свежие (яблоки) | 120,00 | 0,50 | 0,50 | 12,80 | 57,70 | 0,04 | 0,01 | 5,00 | 0,00 | 0,33 | 25,00 | 18,30 | 14,16 | 0,50 | 0,48 | 0,00 |
| | Итого | 650,00 | 21,72 | 32,02 | 57,76 | 606,14 | 0,39 | 0,62 | 12,20 | 2,88 | 9,15 | 193,41 | 387,71 | 81,66 | 8,46 | 3,03 | 0,03 |
| | День 6 (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 452 | Котлеты (биточки) особые | 100,00 | 9,15 | 10,39 | 7,23 | 242,07 | 0,08 | 0,08 | 0,13 | 0,10 | 0,42 | 20,58 | 87,59 | 16,36 | 1,19 | 2,32 | 0,00 |
| 541 | Рагу из овощей | 180,00 | 2,69 | 10,00 | 13,10 | 216,30 | 0,08 | 0,08 | 19,06 | 0,70 | 0,00 | 56,60 | 68,56 | 24,70 | 0,91 | 0,43 | 0,00 |
| 685 | Чай с сахаром | 200,00 | 0,06 | 0,02 | 10,40 | 35,50 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 12,06 | 0,02 | 0,00 |
| | Хлеб ржаной | 30,00 | 1,66 | 0,30 | 10,46 | 51,20 | 0,13 | 0,09 | 0,18 | 0,00 | 0,13 | 31,94 | 54,69 | 17,50 | 1,23 | 0,30 | 0,02 |
| | Хлеб пшеничный | 40,00 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,14 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,40 | 0,30 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| 707 | Сок натуральный (яблочный) | 100,00 | 0,75 | 0,00 | 15,21 | 63,86 | 0,02 | 0,02 | 3,01 | 0,00 | 0,15 | 10,54 | 10,54 | 6,02 | 2,11 | 0,03 | 0,00 |
| | Итого | 650,00 | 17,02 | 21,05 | 76,47 | 703,06 | 0,33 | 0,27 | 22,40 | 0,80 | 1,12 | 138,76 | 250,18 | 71,58 | 17,89 | 3,40 | 0,02 |
| | День 7 (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Овощи свежие, солёные. (огурцы, помидоры) | 100,00 | 0,49 | 0,07 | 1,32 | 7,86 | 0,02 | 0,01 | 3,41 | 0,00 | 0,07 | 11,83 | 20,88 | 9,74 | 0,35 | 0,12 | 0,00 |
| 391 | Шницель рыбный натуральный | 100,00 | 9,66 | 11,30 | 5,80 | 213,54 | 0,03 | 0,05 | 2,26 | 0,17 | 3,11 | 43,80 | 115,90 | 17,15 | 1,48 | 0,59 | |
| 520 | Картофельное пюре | 180,00 | 3,32 | 7,88 | 26,00 | 188,22 | 0,17 | 0,10 | 23,73 | 0,00 | 0,23 | 62,04 | 90,06 | 33,11 | 1,30 | 0,66 | 0,00 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200,00 | 1,04 | 0,60 | 10,20 | 50,36 | 0,20 | 0,40 | 8,00 | 0,00 | 11,00 | 32,00 | 29,00 | 21,00 | 6,40 | 0,78 | 0,01 |
| | Хлеб пшеничный | 40,00 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,14 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,40 | 0,30 | 0,00 |
| | Хлеб ржаной | 30,00 | 1,66 | 0,30 | 10,46 | 51,20 | 0,13 | 0,09 | 0,18 | 0,00 | 0,13 | 31,94 | 54,69 | 17,50 | 1,23 | 0,30 | 0,02 |
| 707 | Сок натуральный (яблочный) | 200,00 | 0,75 | 0,00 | 15,21 | 63,86 | 0,02 | 0,02 | 3,01 | 0,00 | 0,15 | 10,54 | 10,54 | 6,02 | 2,11 | 0,03 | 0,00 |
| | Итого | 850,00 | 19,62 | 20,50 | 89,06 | 669,18 | 0,59 | 0,67 | 40,59 | 0,17 | 15,11 | 200,15 | 347,07 | 110,13 | 13,26 | 2,78 | 0,03 |
| | День 8 (среда) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Салат из капусты белокочанной | 100,00 | 0,56 | 0,08 | 1,52 | 9,02 | 0,03 | 0,01 | 3,91 | 0,00 | 0,08 | 13,57 | 23,94 | 11,17 | 0,40 | 0,14 | 0,00 |
| 461 | Тёфтели из говядины | 100,00 | 6,27 | 6,77 | 5,59 | 108,37 | 0,02 | 0,03 | 0,39 | 0,18 | 0,00 | 15,20 | 48,20 | 9,99 | 0,47 | 0,96 | 0,00 |
| 330 | Соус сметанный | 20,00 | 0,70 | 5,49 | 2,93 | 63,93 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,17 | 0,00 | 13,65 | 11,36 | 2,64 | 0,10 | 0,13 | 0,00 |
| 302 | Каша вязкая из круп | 180,00 | 7,80 | 6,60 | 39,00 | 246,60 | 0,18 | 0,10 | 0,00 | 0,35 | 0,44 | 23,55 | 185,60 | 123,90 | 4,20 | 1,10 | 0,00 |
| 685 | Чай с сахаром | 200,00 | 0,60 | 0,40 | 10,40 | 47,60 | 0,02 | 0,04 | 3,40 | 0,00 | 0,40 | 21,20 | 22,60 | 14,60 | 3,20 | 0,12 | 0,00 |
| | Хлеб ржаной | 30,00 | 1,66 | 0,30 | 10,46 | 51,20 | 0,13 | 0,09 | 0,18 | 0,00 | 0,13 | 31,94 | 54,69 | 17,50 | 1,23 | 0,30 | 0,02 |
| | Хлеб пшеничный | 40,00 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,14 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,40 | 0,30 | 0,00 |
| | Кондитерское изделие | 37,00 | 1,88 | 6,37 | 16,75 | 131,83 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 7,24 | 26,87 | 5,50 | 0,45 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | 707,00 | 22,17 | 26,35 | 106,71 | 752,68 | 0,44 | 0,29 | 7,89 | 0,90 | 1,47 | 134,34 | 399,26 | 190,90 | 10,44 | 3,05 | 0,02 |
| | День 9 (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 366 | Запеканка из творога | 200,00 | 16,48 | 13,92 | 33,48 | 325,12 | 0,10 | 0,26 | 0,42 | 0,83 | 0,00 | 170,72 | 224,08 | 29,82 | 1,18 | 0,59 | 0,00 |
| 327 | Молоко густое | 15,00 | 1,13 | 2,00 | 8,54 | 56,68 | 0,01 | 0,02 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 47,67 | 34,44 | 5,11 | 0,03 | 0,15 | 0,00 |
| 693 | Какао с молоком | 200,00 | 4,07 | 3,50 | 17,50 | 117,78 | 0,05 | 0,18 | 1,57 | 0,24 | 0,00 | 152,20 | 124,50 | 21,34 | 0,47 | 0,50 | 0,00 |

