

Утверждаю  
Директор ООО «Профессионал-1»



И.А.Бессольцын

Согласовано  
МБОУ Вишурская ООШ

 В.В.Морозова

**Примерное двухнедельное цикличное меню**  
для организации питания учащихся 7-11 лет в МБОУ Вишурская ООШ  
(осенне-зимний сезон)





















Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше. День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
127/2008г	Каша пшеничная молочная	200	5.70	6.48	32.60	211.52	0.16	0.0	0.0	1.60	28.00	112.00	42.00	1.40
3/2013г	Бутерброд с сыром	50	4.73	6.88	14.56	139.08	0.17	0.0	0.15	5.45	215.99	217.00	42.91	1.74
	Батон нарезной	40	3.00	1.16	20.56	104.68	0.04	0.0	0.0	0.68	7.60	26.00	5.20	0.48
146/2008г	Чай с лимоном	200	0.30	0.0	15.20	62.00	0.0	2.20	0.0	0.0	16.00	8.00	6.00	0.80
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>			<b>13.73</b>	<b>14.52</b>	<b>82.92</b>	<b>517.28</b>	<b>0.374</b>	<b>2.20</b>	<b>0.15</b>	<b>7.73</b>	<b>267.59</b>	<b>363</b>	<b>96.11</b>	<b>4.42</b>
<b>ОБЕД</b>														
15/2013г	Салат "Тазалык"	100	1.08	9.99	8.90	129.83	0.06	25.00	0.0	0.70	14.00	26.00	20.00	0.90
60/2008г	Уха со взбитым яйцом	250	13.50	3.60	12.50	136.40	0.10	6.75	0.05	0.75	22.00	104.50	20.75	0.75
120/2013г	Пюре из бобовых с маслом	200	21.00	8.50	40.80	323.70	0.46	0.0	0.0	1.00	94.00	214.00	84.00	6.60
191/2013г	Голубцы "Уралочка"	100	8.83	5.65	12.66	136.80	0.07	0.0	0.01	1.10	18.00	151.00	28.00	1.60
141/2008г	Соус томатный	40	1.04	3.84	3.76	53.76	0.0	0.39	0.0	0.0	0.01	0.0	0.0	0.10
	Хлеб пшеничный	50	3.85	0.40	24.75	118.00	0.055	0.0	0.0	0.55	10.00	32.50	24.50	0.55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.44	17.56	84.76	0.07	0.0	0.0	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1.00	0.20	20.20	86.60	0.02	4.0	0.0	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Фрукт свежий (груша)	100	0.40	0.30	10.30	45.50	0.02	5.00	0.0	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>			<b>53.34</b>	<b>32.92</b>	<b>151.4325</b>	<b>1115.35</b>	<b>0.86</b>	<b>41.14</b>	<b>0.06</b>	<b>5.26</b>	<b>205.01</b>	<b>621.20</b>	<b>216.05</b>	<b>17.16</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>67.07</b>	<b>47.44</b>	<b>234.35</b>	<b>1632.63</b>	<b>1.23</b>	<b>43.34</b>	<b>0.21</b>	<b>12.99</b>	<b>472.60</b>	<b>984.20</b>	<b>312.16</b>	<b>21.58</b>
<b>ГПД</b>														
275/2013г	Оладьи	100	9.05	8.11	55.15	329.79	0.15	0.0	0.02	2.40	23.00	125.00	33.00	1.30
	Чай с сахаром	200	0.20	0.0	14.00	56.80	0.0	0.0	0.0	0.0	12.00	4.00	6.00	0.40
127/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7.00	9.20	33.40	244.40	0.16	0.0	0.0	1.60	28.00	112.00	42.00	1.40



Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше. День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
121/2008г	Каша гречневая на молоке (вязкая)	200	6.00	9.40	31.00	232.60	0.16	0.0	0.0	1.80	24.00	144.00	98.00	3.20
2/2013г	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2.49	3.93	27.56	155.57	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	Батон нарезной	40	3.00	1.16	20.56	104.68	0.044	0.0	0.0	0.68	7.60	26.00	5.20	0.48
149/2008г	Какао с молоком	200	4.90	5.00	32.50	194.60	0.06	0.54	0.04	0.40	172.20	178.40	24.80	1.00
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>			<b>16.39</b>	<b>19.49</b>	<b>111.62</b>	<b>687.45</b>	<b>0.26</b>	<b>0.54</b>	<b>0.04</b>	<b>2.88</b>	<b>203.80</b>	<b>348.40</b>	<b>128.00</b>	<b>4.68</b>
<b>ОБЕД</b>														
	Помидоры свежие порционно	100	1.10	0.20	3.80	21.40	0.06	25.00	0.0	0.70	14.00	26.00	20.00	0.90
65/2013г	Суп картофельный с клёцками	250	2.10	3.35	12.13	87.05	0.0	1.85	1.15	0.10	82.50	14.13	7.15	0.78
92/2008г	Картофельное пюре	200	4.20	9.00	29.20	214.60	0.20	7.40	0.04	0.20	54.00	112.00	40.00	1.40
73/2008г	Зразы из говядины с яйцом	100	21.30	23.10	5.70	315.90	0.09	4.70	0.01	0.80	31.00	126.00	26.00	1.50
141/2008г	Соус томатный	40	1.04	3.84	3.76	53.76	0.0	0.39	0.0	0.0	0.01	0.0	0.0	0.10
	Хлеб пшеничный	50	3.85	0.40	24.75	118.00	0.055	0.0	0.0	0.55	10.00	32.50	24.50	0.55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.44	17.56	84.76	0.07	0.0	0.0	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.0	31.40	128.00	0.02	0.73	0.0	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	44.40	0.03	10.00	0.0	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>			<b>37.23</b>	<b>40.73</b>	<b>138.10</b>	<b>1067.87</b>	<b>0.53</b>	<b>50.07</b>	<b>1.20</b>	<b>3.62</b>	<b>253.99</b>	<b>408.27</b>	<b>162.91</b>	<b>9.69</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>53.62</b>	<b>60.22</b>	<b>249.72</b>	<b>1755.32</b>	<b>0.79</b>	<b>50.61</b>	<b>1.24</b>	<b>6.50</b>	<b>457.79</b>	<b>756.67</b>	<b>290.91</b>	<b>14.37</b>
<b>ГПД</b>														
283/2013г	Ватрушка с повидлом	80	5.10	3.41	50.42	252.73	0.06	0.0	0.02	0.96	52.00	89.60	12.80	0.64
	Чай с сахаром	200	0.20	0.0	14.00	56.80	0.0	0.0	0.0	0.0	12.00	4.00	6.00	0.40



Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
129/2008г	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	200	6.20	9.60	26.60	217.60	0.14	0.0	0.0	2.20	38.00	140.00	58.00	1.60
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136.23	0.17	0.0	0.15	5.45	215.99	217.00	42.91	1.74
	Батон нарезной	40	3.00	1.16	20.56	104.68	0.04	0.0	0.0	0.68	7.60	26.00	5.20	0.48
261/2013г	Чай с сахаром	200	0.20	0.0	14.00	56.80	0.0	0.0	0.0	0.0	12.00	4.00	6.00	0.80
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>			<b>11.85</b>	<b>18.31</b>	<b>75.78</b>	<b>515.31</b>	<b>0.35</b>	<b>0.0</b>	<b>0.15</b>	<b>8.33</b>	<b>273.59</b>	<b>387.00</b>	<b>112.11</b>	<b>4.62</b>
<b>ОБЕД</b>														
30/2008г	Винегрет	100	1.30	9.90	8.40	127.90	0.10	13.00	0.0	2.95	40.40	48.80	23.40	1.02
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2.18	5.13	16.60	121.23	0.09	8.38	0.0	2.35	29.15	56.73	24.18	0.90
97/2008г	Макаронные изделия отварные	200	7.00	8.20	47.00	289.80	0.08	0.0	0.0	3.00	48.00	212.00	34.00	4.20
181/2013г	Шницель из говядины	100	17.50	24.90	9.00	330.10	0.07	0.0	0.01	1.10	18.00	151.00	28.00	1.60
141/2008г	Соус томатный	40	1.04	3.84	3.76	53.76	0.0	0.39	0.0	0.0	0.01	0.0	0.0	0.10
	Хлеб пшеничный	50	3.85	0.40	24.75	118.00	0.055	0.0	0.0	0.55	10.00	32.50	24.50	0.55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.44	17.56	84.76	0.07	0.0	0.0	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
267/2013г	Напиток из подов шиповника	200	0.40	0.27	17.20	72.83	0.01	24.00	0.0	0.0	13.20	2.13	2.67	0.53
	Фрукт свежий (груша)	100	0.40	0.30	10.30	45.50	0.02	5.00	0.0	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>			<b>36.31</b>	<b>53.38</b>	<b>154.57</b>	<b>1243.88</b>	<b>0.50</b>	<b>50.77</b>	<b>0.01</b>	<b>10.91</b>	<b>191.76</b>	<b>582.36</b>	<b>167.55</b>	<b>12.76</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>48.16</b>	<b>71.69</b>	<b>230.35</b>	<b>1759.19</b>	<b>0.85</b>	<b>50.77</b>	<b>0.16</b>	<b>19.24</b>	<b>465.35</b>	<b>969.36</b>	<b>279.66</b>	<b>17.38</b>
<b>ГПД</b>														
283/2013г	Ватрушка с творогом	80	10.54	6.26	33.35	231.91	0.06	0.0	0.02	0.96	52.00	89.60	12.80	0.64
	Чай с сахаром	200	0.20	0.0	14.00	56.80	0.0	0.0	0.0	0.0	12.00	4.00	6.00	0.40

