

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Новомоношкинская средняя общеобразовательная школа»
Заринского района Алтайского края



21-дневное ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
осенне-зимний период
для обучающихся 5-11 классов
на 2021-2022 учебный год

Новомоношкино 2021

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 день						
1-й завтрак						
390	Каша манная молочная	200	6.24	6.10	19.70	158.64
44	Какао на молоке	200	4.23	3.93	19.86	126.80
14	Хлеб+масло	65	2.52	15.17	15.22	220.40
	Всего:	465	12.99	25.74	54.78	505.84
2-й завтрак						
679	Каша гречневая	150	7.46	4.06	4.89	60.82
608	Котлета мясная	100	15.55	12.29	10.74	196.81
869	Кисель	200	0.14	5.97	28.09	184.75
20	Нарезка из свежей капусты	200	0.43	0.06	22.79	93.84
	Хлеб	50	3.84	0.60	36.90	176.25
	Всего :	600	27.42	18.79	105.68	708
2 день						
1-й завтрак						
29	Макароны с сыром	200	9.80	10.43	56.30	270.73
842	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.05	28.0
71	Хлеб+повидло	65	2.52	15.71	36.90	220.40
	Всего :	465	12.52	26.14	86,22	589.60
2-й завтрак						
321	Капуста тушеная	150	1.88	1.93	5.90	46.31

868	Компот	200	0.04	0.00	24.76	94.20
71	Нарезка из огурцов	100	1	0.4	2.3	21
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
301	Курица запеченная	100	17.92	14.58	5.88	276.25
	Всего :	600	24.68	18.45	63.74	568.76
3-й день						
1-й завтрак						
9	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.52	4.73	17.78	126.07
951	Кофейный напиток	200	1.40	2	22.40	116
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
	Всего :	450	9.76	8.27	65.08	373.07
2-й завтрак						
20	Нарезка из отварной свеклы	100	0.43	0.05	1.74	7
580	Суп гороховый	250	5.67	4.51	25.36	144.1
943	Булочка дорожная	60	5.88	2.78	34.74	187.31
6	Чай с сахаром	200	0.20	0	14	28
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
	Всего :	660	16.02	8.88	100.7 6	497.41
4-й день						
1-й завтрак						
54-16к	Каша молочная «дружба»	200	5.1	10.9	25.0	216.6
44	Какао на молоке	200	4.23	3.93	19.86	126.80
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131

	Всего :	450	13.17	16.37	69.76	474.40
2-й завтрак						
309	Макаронны отварные	150	8.77	9.35	57.93	336.51
286	Тефтели мясные+соус	120	11.78	12.91	14.90	223.0
46	Компот из кураги	200	0.61	0.04	19.63	76.4
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
71	Нарезка из свежих помидор	100	1	0.4	2.3	21
	Всего :	620	26.0	24.24	119.6 6	787.91
5-й день						
1-й завтрак						
94	Суп молочный с крупой	200	4.32	4.83	57.17	58.57
943	Чай с молоком	200	4.23	3.93	19.86	126.80
14	Хлеб + масло	65	2.52	15.71	15.22	220.40
	Всего :	465	11.07	24.47	92.25	405.77
2-й завтрак						
37	Рис отварной	150	25.38	21.25	44.61	432
501	Рыба запеченная на пару	100	18.03	10.21	8.49	195
42	Чай с сахаром	200	0.20	0	14.0	28
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
20	Нарезка из моркови	100	0.43	0.05	1.74	7
	Всего :	600	43.88	33.05	93.74	793
6-й день						
1-й завтрак						

411	Каша пшеничная молочная	200	5.12	16.14	48.03	369.8
951	Кофейный напиток	200	1.40	2	22.40	116
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
	Всего :	450	10.36	19.68	95.33	616.8
2-й завтрак						
87	Суп рыбный с консервой	200	6.89	6.72	11.47	133.8
20	Нарезка из свежей капусты	100	0.43	0.05	1.74	7
	Пряник	60				161
448	Кисель	200	0.32		34.34	143
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
	Всего :	610	11.48	8.31	72.45	575.8
7-й день						
1-й завтрак						
259	Каша геркулесовая	200	5.95	17.91	46.52	300.83
44	Какао -на молоке	200	6.9	6.3	30.32	186.6
14	Хлеб +масло	65	2.52	15.71	15.22	220.40
	Всего :	465	15.37	39.92	92.06	707.83
2-й завтрак						
372	Жаркое по домашнему с тушенкой	250	11.12	19.61	46.43	338
933	Компот с сухофруктов	200	1.64		63.93	211
71	Нарезка из свежих огурцов	100	0.43	0.05	1.74	7
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
	Всего :	600	17.03	21.2	137	687
8-й день						
1-й завтрак						

259	Каша пшеничная на молоке	200	5.92	17.91	46.52	300.83
42	Чай с сахаром	200	0.20	0	14	28.0
15	Хлеб +повидло	65	3.52	1.47	32.43	157.85
	Всего :	465	9.64	19.38	92.95	486.68
2-й завтрак						
208	Суп на курином бульоне с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.14	104.75
	Печенье	60				161
	Сок	200			11.2	116
20	Фасоль отварная	100	0.43	0.05	1.74	98.76
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
	Всего :	660	6.96	4.43	54.98	611.51
9-й день						
1-й завтрак						
259	Каша кукурузная	200	5.95	17.9	45.56	302.6
951	Кофейный напиток	200	1.40	2	22.40	116
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
	Всего :	450	11.19	21.44	92.86	549.6
2-й завтрак						
304	Плов с курицей	260	25.38	21.25	44.61	471.25
448	Кисель	200	0.32		34.34	143
71	Нарезка из помидор	100	1	0.4	2.3	21
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131

	Всего :	610	30.23	23.19	106.1 5	766.25
10-й день						
1-й завтрак						
537	Пудинг манный	200	7.15	7.18	20.1	157.22
44	Какао	200	4.23	3.93	19.86	126.80
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
	Всего	450	15.22	12.65	64.86	415.02
2-й завтрак						
4	Борщ с фасолью	250	3.66	5.27	23.1	182.08
580	Булочка дорожная	60	5.88	2.78	34.74	187.31
20	Нарезка морковная	100	0.43	0.05	1.74	7
42	Чай с сахаром	200	0.20	0	14	28
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
	Всего :	660	14.01	9.64	98.48	535.39
11-й день						
1-й завтрак						
590	Каша манная	200	6.24	6.10	19.70	158.64
943	Чай с молоком	200	4.23	3.93	19.86	126.80
	Хлеб+масло	65	2.52	15.71	15.22	220.40
	Всего:	465	12.99	25.74	54.78	505.84
2-й завтрак						
679	Гречка отварная	210	7.46	5.64	35.84	230.45
424	Яйцо вареное	40	5.10	4.60	0.30	63.00
20	Нарезка свекольная	100	0.43	0.05	1.74	7

933	Компот из сухофруктов	200	1.64		63.93	211
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
	Всего:	600	18.47	11.8	126.7 1	642.45
12-й день						
1-й завтрак						
168	Каша рисовая	210	3.09	4.07	36.98	197.00
951	Кофейный напиток	200	1.40	2.0	22.40	116
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
	Всего:	260	8.33	7.61	84.28	444
2-й завтрак						
2	Щи со сметаной	250\10	2.58	7.82	9.12	114.35
	Пряник	60		0.05		161
20	Нарезка из свежей моркови	100	0.43		1.74	7
42	Чай	200	0.20	0	14	28
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
	Всего:	670	49.62	9.41	49.76	441.35
13-й день						
1-й завтрак						
9	Суп молочный с лапшой	200	4.52	4.73	17.78	126.07
44	Какао на молоке	200	4.23	3.93	19.86	126.80
15	Хлеб+ повидло	65	2.52	15.71	15.22	220.40
	Всего:	465	11.27	24.37	52.86	473.27
2-й завтрак						
694	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.45	137.25

26	Сельдь соленая с луком	100	17.76	9.8	8.15	187.6
	Сок	200			11.2	116
71	Нарезка из свежего огурца	100	0.43	0.05	1.74	7
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
	Всего:	600	25.09	16.19	66.44	578.85
14-й день						
1-й завтрак						
259	Каша кукурузная	200	5.95	17.9	45.56	302.6
943	Чай с молоком	200	4.23	3.93	30.32	126.8
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
		450	14.02	23.37	100.7 8	560.4
	Всего:					
2-й завтрак						
209	Суп с фрикадельками	250\25	7.29	5.70	16.99	148.50
	Печенье	60				161
20	Нарезка из капусты	100	0.43	0.05	1.74	7
933	Компот из сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.20
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
	Всего:	685	11.6	7.29	75.68	541.7
15-й день						
1-й завтрак						
390	Каша манная	200	4.24	6.10	19.70	158.64
951	Кофейный напиток	200	1.40	2	22.40	116
14	Хлеб+масло	65	2.52	15.71	15.22	220.40

	Всего:	465	10.16	23.81	57.32	495.04
2-й завтрак						
698	Гороховое пюре	150	4.52	2.61	31.20	152.6
608	Котлета мясная	100	15.55	11.55	15.70	228.75
71	Нарезка из свежих помидор	100	1	0.4	2.3	21
869	Кисель	200	0.14	0.04	27.50	110.8
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
	Всего:	600	25.05	16.14	101.6	644.15
16-й день						
1-й завтрак						
29	Макароны с сыром	200	9.80	10.43	56.30	341.2
44	Какао	200	4.23	3.93	19.86	126.8
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
	Всего:	450	17.87	15.9	101.0	599
					6	
2-й завтрак						
631	Картофель по домашнему с курицей	250	11.12	19.61	46.43	338
20	Нарезка из свеклы	100	0.43	0.05	1.74	7
42	Чай с сахаром	200	0.20	0	14	28
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
	Всего:	600	15.59	21.2	87.07	504
17-й день						
1-й завтрак						
537	Пудинг манный	200	7.15	7.18	20.1	157.22

951	Кофейный напиток	200	1.40	2	22.40	116
15	Хлеб+повидло	60	2.52	15.71	15.22	220.4
	Всего:	460	11.07	24.89	57.72	493.62
2-й завтрак						
197	Рассольник со сметаной	250	2.10	5.11	16.59	120.45
580	Булочка дорожная	60	5.88	2.78	34.74	187.31
20	Фасоль отварная	100	0.43	0.05	1.74	98.76
933	Компот	200	1.64		63.93	211
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
	Всего:	660	13.89	9.48	141.9	748.82
18-й день						
1-й завтрак						
259	Каша геркулесовая	200	5.95	17.91	46.52	300.83
42	Чай с сахаром	200	0.20	0	14	28.0
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
	Всего:	450	9.99	19.45	85.42	459.83
2-й завтрак						
309	Макаронны отварные	150	8.77	9.35	57.93	336.51
286	Тефтели мясные + соус	150	11.78	12.91	14.90	223
951	Кофейный напиток	200	1.4	2	22.40	116
71	Нарезка из огурцов	100	0.43	0.05	1.74	7
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
	Всего:	650	26.22	25.85	121.8 7	813.51
19-й день						

1-й завтрак						
259	Каша кукурузная	200	5.95	17.9	45.56	302.6
943	Чай с молоком	200	4.23	3.93	19.86	126.8
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
	Всего:	450	14.02	23.37	90.32	560.4
2-й завтрак						
304	Плов с курицей	260	25.38	21.25	44.61	471.25
44	Какао	200	6.9	6.3	30.32	186.6
71	Нарезка из помидор	100	1	0.4	2.3	21
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
	Всего:	610	37.12	29.49	102.1 3	809.85
20-й день						
1-й завтрак						
9	Суп молочный с лапшой	200	4.52	4.73	17.78	126.07
951	Кофейный напиток	200	1.40	2	22.40	116
14	Хлеб+масло	65	3.84	1.54	24.9	131
	Всего:	465	9.76	8.27	65.08	373.07
2-й завтрак						
3	Борщ со сметаной	260	5.35	6.81	53.51	121.3
	Пряник	60				161
20	Нарезка из моркови	100	0.43	0.05	1.74	7
869	Кисель	200	0.32		34.34	143
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131

	Всего:	670	9.94	8.4	114.4 9	453.3
21-день						
1-й завтрак						
411	Каша пшеничная	200	5.12	16.14	48.03	369.8
44	Какао	200	6.9	6.3	30.32	186.6
15	Хлеб+повидло	65	2.52	15.71	15.22	220.4
	Всего:	465	14.54	38.15	93.57	776.8
2-й завтрак						
694	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.45	137.25
608	Котлета мясная+соус	150	15.55	11.55	15.70	228.75
	Сок	200			11.2	116
	Хлеб	50	3.84	1.54	29.9	131
20	Нарезка из свежей капусты	100	0.43	0.05	1.74	7
	Всего:	650	22.88	17.94	78.99	694.25