

# Примерное 10 –дневное циклическое меню для учащихся 1-9 классов

Понедельник 1 день

Наименование	Выход	Белки (в граммах)	Жиры	Углеводы	Ккал
1.молоко пастеризованное	1/200				
2.хлеб ржаной	1/30	3,30	0,60	17,10	87,00
3.чай с сахаром	1/200			18,75	75,00
4.блины со сгущенным молоком	1/100	4,8	7,1	22,7	170,00
5.суп картоф.с бобовыми	25/250	2.81	4,67	16,33	118,58
6.яблоко	1/65			28,25	117,00
итога		10,91	12,37	103,13	567,58

Вторник 2 день

Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
		(в граммах)			
1.Рис отварной с маслом	1/150	5,02	8,14	55,20	314,14
2.котлета мясная с соусом	50/80	9,1	17,9	13,9	253,10
3.компот из сухофруктов	1/200			27,27	109,48
4.салат из белокочан.капусты	1/60	1,0	0,1	4	20,90
5.хлеб ржаной	1/30	3,30	0,60	17,10	87,00
6.молоко пастеризованное	1/200				
Итого		18,42	26,74	117,47	784,62

## Среда 3 день

Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
	(в граммах)				
1.борщ со сметаной	25/250	1,95	5,79	14,46	117,75
2.сосиска в тесте	1/100	6,51	10,64	0,63	124,32
3.хлеб ржаной	1/30	3,30	0,60	17,10	87,00
4.чай с сахаром и лимоном	1/200	0,08	0,01	19,12	76,87
5.молоко пастеризованное	1/200				
итога		11,84	17,04	51,31	405,94

## Четверг 4 день

Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
	(в граммах)				
1.гречка отварная	1/150	7,52	6,29	70,73	369,61
2.тефтеля мясная с соусом	50/70	13,09	19,33	13,49	280,29
3.компот из сухофруктов	1/200			27,27	109,48
4.салат с моркови	1/100	1,32	6,18	7,68	91,62
5.хлеб ржаной	1/30	3,30	0,60	17,10	87,00
6.молоко пастеризованное					
Итого		25,23	32,40	136,27	938,00

## Пятница 5 день

Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
	(в граммах)				
1.Суп рыбный	25/250	7,46	9,85	22,07	206,77
2.биточки из манки со сгущ.молоком	1/150	3,5	6,3	17,4	138,00
3.хлеб ржаной	1/30	3,30	0,60	17,10	87,00
4.чай с сахаром	1/200			18,75	75,00
5.печенье	1/30	4,05	8,90	32,75	227,30
6.молоко пастеризованное	1/200				
итога		18,31	25,65	108,07	734,07

Понедельник 6 день

Наименование	Выход	Белки	жиры	углеводы	Ккал.
		(в граммах)			
1. жаркое по домашнему	/25/250	36,34	16,71	4,5	477,86
2. хлеб ржаной	1/30	3,30	0,60	17,10	87,00
3. чай с сахаром и лимоном	1/200	0,08	0,01	19,12	76,87
4. блины со сгущенным молоком	1/120	4,8	7,1	22,7	170,00
5. молоко пастеризованное	1/200				
Итого		44,52	24,42	63,42	811,73

Вторник 7 день

Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
		(в граммах)			
1. рожки отварные с маслом	1/150	16,40	20,60	50,00	451,00
2. сосиска отварная с соусом	50/70	6,51	10,64	0,63	124,32
3. компот из сухофруктов	1/200			27,27	109,48
4. хлеб ржаной	1/30	3,30	0,60	17,10	87,00
5. салат зимний	1/100				
6. молоко пастеризованное	1/200				
Итого		26,21	31,84	95,00	771,80

Среда 8 день

Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
		(в граммах)			
1. борщ со сметаной	25/250	1,95	5,79	14,46	117,75
2. сосиска в тесте	1/100	6,51	10,64	0,63	124,32
3. хлеб ржаной	1/30	3,30	0,60	17,10	87,00
4. чай сахаром и лимоном	1/200	0,08	0,01	19,12	76,87
5. молоко пастеризованное	1/200				
Итого		11,84	17,04	51,31	405,94

Четверг 9 день

Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
		(в граммах)			
1. картофельное пюре	1/150	5,20	8,50	30,95	221,10
2. голень куриная с соусом	50/115				
3. чай с сахаром	1/200			18,75	75,00
4. молоко пастеризованное	1/200				
5. хлеб ржаной	1/50	3,30	0,60	17,10	87,00
Итого		8,5	9,1	66,80	383,10

Пятница 10 день

Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
	(в граммах)				
1.Суп картофельный с мясными фрикад.	35/250	18,70	11,82	28,36	299,62
2.булочка с повидлом	1/60	4,8	3,12	38,52	177,36
3.хлеб ржаной	1/50	3,30	0,60	17,10	87,00
4.чай с сахаром и лимоном	1/200	0,08	0,01	19,12	76,87
5.молоко пастеризованное	1/200				
Итого		26,88	15,55	103,10	640,85