

«Согласовано»

Директора МБОУ  
«Сороченская основная школа №40»



/Л. Н. Логачева/

«28» августа 2023 г

«Утверждаю»

Директор ООО «Компания  
ПродЭКО»



/Н.В. Гартман/

«28» августа 2023 г

**ПРИМЕРНОЕ  
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

**для обучающихся с 11 до 16 лет**

**МБОУ «Сороченская основная школа №40»**

**с 1 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года**

**Примерное двухнедельное циклическое меню  
для обучающихся с 11 до 16 лет  
МБОУ «Сороченская основная школа №40»**

Характеристика питающихся: без особенностей

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

**Понедельник, 1 неделя**

**Завтрак**

300	Яйцо вареное 1 штука	40	5,1	4,6	0,3	63,0
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60
94	Бутерброд с маслом сливочным	50/10	2,4	25	15	294
100	Сыр порционный	15	3,84	3,92	0	51
<b>Итого за завтрак</b>		<b>315</b>	<b>11,44</b>	<b>33,52</b>	<b>30,3</b>	<b>468,00</b>

**Обед**

55	Салат из свеклы с сыром	60	1,68	7,26	4,26	88,8
144	Суп картофельный с горохом	250	2,3	4,25	15,13	108
404	Птица отварная	100	23,58	16,29	0,58	242,86
291	Макаронные отварные с маслом сливочным	150	5,66	0,68	29,04	144,9
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96
110	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,7	99,55
<b>Итого за обед</b>		<b>815</b>	<b>37,35</b>	<b>29,34</b>	<b>90,81</b>	<b>780,11</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1130</b>	<b>48,79</b>	<b>62,86</b>	<b>121,11</b>	<b>1248,11</b>

**Вторник, 1 неделя**

**Завтрак**

259	Макаронные отварные с сыром	170	9	7,7	32,5	235,4
79	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
462	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
	Батон йодированный	25	2	0,25	12,25	59,38
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>15,8</b>	<b>18,75</b>	<b>57,35</b>	<b>461,28</b>

**Обед**

22	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,2	124
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	142
369	Жаркое по домашнему	220	26	23,20	16,6	379
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	100
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3
<b>Итого за обед</b>		<b>845</b>	<b>32,12</b>	<b>38,92</b>	<b>73,61</b>	<b>823,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1250</b>	<b>47,92</b>	<b>57,67</b>	<b>130,96</b>	<b>1284,58</b>

**Среда, 1 неделя**

**Завтрак**

102	Колбаса отварная	35	3,64	6,55	0,07	73,85
253	Каша молочная рисовая	200	6,28	11,82	37,0	274,9
457	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8

	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>465</b>	<b>12,52</b>	<b>18,67</b>	<b>58,17</b>	<b>446,75</b>
<b>Обед</b>						
	Икра кабачковая	100	1,0	7,0	7,0	95
161	Рассольник «Ленинградский»	250	5,9	7,2	17	156,9
308	Котлета рыбная «Любительская»	90	11,6	3,5	5,5	99,8
429	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
503	Кисель	200	0,2	0,1	12,2	50,6
	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,7
<b>Итого за обед</b>		<b>845</b>	<b>25,43</b>	<b>23,76</b>	<b>79,87</b>	<b>637,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1310</b>	<b>37,95</b>	<b>42,43</b>	<b>138,04</b>	<b>1084,15</b>

#### Четверг, 1 неделя

##### Завтрак

258	Каша молочная пшеничная	200	8,72	12,86	37,12	299
90	Бутерброд с сыром	30/20	7,1	6,3	14,7	145,3
465	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>19,72</b>	<b>22,06</b>	<b>63,02</b>	<b>530,3</b>

##### Обед

7	Салат из моркови	100	1,11	10,11	9,11	132
128	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,83	5,0	10,65	95
339	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12,0	151,8
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3
<b>Итого за обед</b>		<b>835</b>	<b>31,51</b>	<b>25,95</b>	<b>92,59</b>	<b>732,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1285</b>	<b>51,23</b>	<b>48,01</b>	<b>155,61</b>	<b>1262,7</b>

#### Пятница, 1 неделя

##### Завтрак

102	Сосиска отварная	60	6,24	11,22	0,12	126,6
291	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,66	0,68	29,04	144,9
457	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	Батон йодированный	45	3,2	0,4	19,6	95
<b>Итого за завтрак</b>		<b>455</b>	<b>15,3</b>	<b>12,3</b>	<b>55,16</b>	<b>393,3</b>

##### Обед

50	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,6	0,3	21,5	94,6
147	Суп картофельный с вермишелью	250	6	2,7	19,4	126,1
375	Плов из отварной птицы	220	22,1	24,9	28,6	466,28
503	Кисель	200	0,2	0,1	12,2	50,6
	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,5
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3
<b>Итого за обед</b>		<b>835</b>	<b>34,47</b>	<b>28,74</b>	<b>106,53</b>	<b>863,38</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1290</b>	<b>49,77</b>	<b>41,04</b>	<b>161,69</b>	<b>1256,68</b>

**Понедельник, 2 неделя****Завтрак**

300	Яйцо вареное 1 штука	40	5,1	4,6	0,3	63,0
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60
94	Бутерброд с маслом сливочным	50/10	2,4	25	15	294
100	Сыр порционный	15	3,84	3,92	0	51
<b>Итого за завтрак</b>		<b>315</b>	<b>11,44</b>	<b>33,52</b>	<b>30,3</b>	<b>468,00</b>

**Обед**

55	Салат из свеклы с сыром	60	1,68	7,26	4,26	88,8
144	Суп картофельный с горохом	250	2,3	4,25	15,13	108
404	Птица отварная	100	23,58	16,29	0,58	242,86
291	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,66	0,68	29,04	144,9
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96
110	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,7	99,55
<b>Итого за обед</b>		<b>815</b>	<b>37,35</b>	<b>29,34</b>	<b>90,81</b>	<b>780,11</b>

**Итого за день 1130 48,79 62,86 121,11 1248,11**

**Вторник, 2 неделя****Завтрак**

259	Макаронны отварные с сыром	170	9	7,7	32,5	235,4
79	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
462	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
	Батон йодированный	25	2	0,25	12,25	59,38
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>15,8</b>	<b>18,75</b>	<b>57,35</b>	<b>461,28</b>

**Обед**

22	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,2	124
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	142
369	Жаркое по домашнему	220	26	23,20	16,6	379
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	100
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3
<b>Итого за обед</b>		<b>845</b>	<b>32,12</b>	<b>38,92</b>	<b>73,61</b>	<b>823,3</b>

**Итого за день 1250 47,92 57,67 130,96 1284,58**

**Среда, 2 неделя****Завтрак**

102	Колбаса отварная	35	3,64	6,55	0,07	73,85
253	Каша молочная рисовая	200	6,28	11,82	37,0	274,9
457	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>465</b>	<b>12,52</b>	<b>18,67</b>	<b>58,17</b>	<b>446,75</b>

**Обед**

	Икра кабачковая	100	1,0	7,0	7,0	95
161	Рассольник «Ленинградский»	250	5,9	7,2	17	156,9
308	Котлета рыбная «Любительская»	90	11,6	3,5	5,5	99,8
429	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
503	Кисель	200	0,2	0,1	12,2	50,6

	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,7
<b>Итого за обед</b>		<b>845</b>	<b>25,43</b>	<b>23,76</b>	<b>79,87</b>	<b>637,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1310</b>	<b>37,95</b>	<b>42,43</b>	<b>138,04</b>	<b>1084,15</b>

#### Четверг, 2 неделя

##### Завтрак

258	Каша молочная пшеничная	200	8,72	12,86	37,12	299
90	Бутерброд с сыром	30/20	7,1	6,3	14,7	145,3
465	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>19,72</b>	<b>22,06</b>	<b>63,02</b>	<b>530,3</b>

##### Обед

7	Салат из моркови	100	1,11	10,11	9,11	132
128	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,83	5,0	10,65	95
339	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12,0	151,8
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3
<b>Итого за обед</b>		<b>835</b>	<b>31,51</b>	<b>25,95</b>	<b>92,59</b>	<b>732,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1285</b>	<b>51,23</b>	<b>48,01</b>	<b>155,61</b>	<b>1262,7</b>

#### Пятница, 2 неделя

##### Завтрак

102	Сосиска отварная	60	6,24	11,22	0,12	126,6
291	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,66	0,68	29,04	144,9
457	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	Батон йодированный	45	3,2	0,4	19,6	95
<b>Итого за завтрак</b>		<b>455</b>	<b>153</b>	<b>12,3</b>	<b>55,16</b>	<b>393,3</b>

##### Обед

50	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,6	0,3	21,5	94,6
147	Суп картофельный с вермишелью	250	6	2,7	19,4	126,1
375	Плов из отварной птицы	220	22,1	24,9	28,6	466,28
503	Кисель	200	0,2	0,1	12,2	50,6
	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,5
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3
<b>Итого за обед</b>		<b>835</b>	<b>34,47</b>	<b>28,74</b>	<b>106,53</b>	<b>863,38</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1290</b>	<b>49,77</b>	<b>41,04</b>	<b>161,69</b>	<b>1256,68</b>