

«Согласовано»

Директора МБОУ
«Сороченская основная школа №40»



/Л. Н. Логачева/

«28» августа 2023 г

«Утверждаю»

Директор ООО «Компания
ПродЭКО»



/Н.В. Гартман/

«23» августа 2023 г

ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
для обучающихся с 7 до 11 лет
МБОУ «Сороченская основная школа №40»
с 1 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года

**Примерное двухнедельное циклическое меню
для обучающихся с 7 до 11 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

269	Омлет с зеленым горошком	185	11,9	13,1	5,9	189,4
457	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
112	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	Зефир	35	0,3	0	27,9	113,2
Итого за завтрак		580	16,1	14	71,6	477,7

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 изделия 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
Итого за обед		815	37,35	29,34	90,81	780,11

Итого за день

Вторник, 1 неделя

Завтрак

26	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
291	Макаронные изделия отварные	160	5,7	5,2	35	209,9
308	Котлета рыбная «Любительская»	90	11,6	3,5	5,5	99,8
459	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Зефир	35	0,3	0	27,9	113,2
Итого за завтрак		585	21,2	16,5	95	613,3

Обед

9	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
Итого за обед		845	32,12	38,92	73,61	823,3

Итого за день 1430 53,32 55,42 168,61 1436,6

Среда, 1 неделя

Завтрак

9	Салат из моркови и яблок	70	0,6	7,1	5	86,8
233	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
112	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого за завтрак		600	15,6	20,7	78,8	564,3

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
Итого за обед		845	25,43	23,76	79,87	637,4
Итого за день		1445	41,03	44,46	158,67	1201,7

Четверг, 1 неделя

Завтрак

280	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6
462	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за завтрак		500	24,9	14,9	72	521,7

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
Итого за обед		835	31,51	25,95	92,59	732,4
Итого за день		1335	56,41	40,85	164,59	1245,1

Пятница, 1 неделя

Завтрак

50	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4
291	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
339	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
459	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
79	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,95	0,15	99,15
	Сыр (порциями)	20	4,7	6,0	0	74,2

Итого за завтрак		572	31,55	28,95	75,75	690,55
Обед						
50	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,5	5,5	8,4	89,0
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
Итого за обед		835	34,47	28,74	106,53	863,38
Итого за день		1407	66,02	57,69	182,28	1553,93

Понедельник, 2 неделя

Завтрак						
309	Омлет с сыром	150	20,36	30,64	3,21	370,7
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60
111	Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
112	Яблоко (поштучно)	100	0,4	0,4	9,8	47
112	Помидор свежий в нарезке	60	0,36	0,00	2,28	8,4
Итого за завтрак		540	23,52	31,94	45,69	564,7

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	Макароны 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
Итого за обед		815	37,35	29,34	90,81	780,11
Итого за день		1355	89,35	61,28	136,5	1344,81

Вторник, 2 неделя

Завтрак						
79	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
234	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
465	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
112	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Итого за завтрак		560	13,4	23,4	67,3	532,7

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
Итого за обед		845	32,12	38,92	73,61	823,3

Итого за день 1405 45,52 62,32 140,91 1356

Среда, 2 неделя

Завтрак

527	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
460	Чай с молоком и сахаром	200	0,1	0,1	0,9	64
112	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Итого за завтрак		320	34	13,2	58,1	487,4

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
Итого за обед		845	25,43	23,76	79,87	637,4

Итого за день 1165 59,43 36,96 137,97 1124,8

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54	Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	113,2
259	Макароны отварные с сыром	170	9	7,7	32,5	235,4
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Итого за завтрак		500	14,5	15,3	77,5	506,4

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
Итого за обед		835	31,51	25,95	92,59	732,4

Итого за день 1335 46,01 41,25 170,09 1238,8

Пятница, 2 неделя

Завтрак

22	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99
176	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
372	Котлета куриная припущенная	90	17,2	3,9	12	151,8
459	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за завтрак		550	23,4	19,9	52,6	483,2

Обед

50	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,5	5,5	8,4	89,0
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
Итого за обед		835	34,47	28,74	106,53	863,38
Итого за день		1385	57,87	48,64	159,13	1346,58