

«Согласовано»

Директора МБОУ
«Сороченская основная школа №40»



/Л. Н. Логачева/

«28» августа 2024

Утверждаю

Директор ООО «Компания ПродЭКО»

Н.В. Гартман



ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
для обучающихся с 7 до 11 лет
МБОУ «Сороченская основная школа №40»
с 01 сентября 2024 года по 31 мая 2025 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

212	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	180	7,4	8,0	28,0	212,8
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0
63	Бутерброд с сыром	40	6,9	9,0	10,0	149,0
82	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0
Итого за завтрак		520	17,5	19,9	61,4	493,8

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

Вторник, 1 неделя

Завтрак

279	Запеканка из творога с джемом	150/20	24,0	11,55	35,5	343,4
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0
111	Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,4	78,6
82	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0
Итого за завтрак		500	27,35	12,72	67,9	429,0

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

Среда, 1 неделя**Завтрак**

217	Каша рисовая вязкая	180	5,2	5,7	32,4	208,43
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0
111	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4
79	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	73,18
82	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за завтрак		510	10,5	16,7	66,9	475,0

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

Четверг, 1 неделя**Завтрак**

148	Овощи натуральные (огурец свежий)	60	0,4	0,06	1,14	35,6
268	Омлет натуральный	150	13,0	20,0	3,2	246,0
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0
82	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	49,2
Итого за завтрак		530	18,6	23,34	36,32	471,2

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

Пятница, 1 неделя**Завтрак**

259	Макаронны отварные с сыром	170	10,05	8,6	26,5	336,0
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6
82	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0
Итого за завтрак		514	12,9	10,0	61,0	496,6

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

Понедельник, 2 неделя**Завтрак**

229	Каша "Дружба"	180	5,0	6,0	24,1	207,0
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6
75	Сыр	15	3,5	4,4	0	53,7
82	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за завтрак		525	13,95	14,07	63,4	474,37

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

Вторник, 2 неделя**Завтрак**

279	Запеканка творожная со сгущенным молоком	170	25,29	13,25	33,7	357,0
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6
82	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0
Итого за завтрак		514	28,1	14,6	68,2	517,6

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

Среда, 2 неделя**Завтрак**

157	Кукуруза консервированная	60	1,7	2,1	21	40
268	Омлет натуральный	150	13,0	20,0	3,2	246,0
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
82	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0
Итого за завтрак		530	20,3	25,8	55,8	470,4

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

Четверг, 2 неделя**Завтрак**

366	Птица отварная	100	16,2	12,0	0,3	174,0
256	Макаронны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
82	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	49,2
Итого за завтрак		570	27,0	20,2	61,8	548,1

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

Пятница, 2 неделя**Завтрак**

217	Каша рисовая вязкая	180	5,2	5,7	32,4	208,43
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0
79	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	73,18
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6
82	Банан	100	1,8	0,6	22,8	96,0
Итого за завтрак		520	9,6	14,5	80,2	496,2

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