

«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 11 до 16 лет

МБОУ «Сороченская основная школа №40»

с 01 сентября 2024 года по 31 мая 2025 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

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 и маслом	30/10/15	5,9	28,0	15,0	294,0
82	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0
	Печенье	50	4,1	9,1	32,9	235,0
Итого за завтрак		585	20,6	48,0	99,3	873,8

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

	Икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	57,0
268	Омлет натуральный	150	13,0	20,0	3,2	246,0
111	Батон нарезной	30	2,4	0,3	14,7	71,2
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0
82	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0
Итого за завтрак		540	17,0	24,8	38,9	450,2

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
110	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 нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4

79	Масло сливочное порционное	10	0,00	7,2	0,13	73,18
	Пряник	50	3,6	3,05	35,2	180,0
82	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за завтрак		560	14,0	19,43	102,11	655,01

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
110	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

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	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за завтрак		480	26,95	19,75	58,15	517,7

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
507	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
110	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

229	Каша "Дружба"	180	5,0	6,0	24,1	207,0
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0
75	Сыр порционный	15	3,5	4,4	0	53,7
111	Батон нарезной	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Йогурт	100	4,3	2,0	6,2	60,0
	Вафли	50	2,5	13,5	32,0	260,0
Итого за завтрак		575	18,0	26,3	86,5	691,9

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
111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,5
110	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**

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 и маслом	30/10/15	5,9	28,0	15,0	294,0
82	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0
	Печенье	50	4,1	9,1	32,9	235,0
Итого за завтрак		585	20,6	48,0	99,3	873,8

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, 2 неделя**Завтрак**

	Икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	57,0
268	Омлет натуральный	150	13,0	20,0	3,2	246,0
111	Батон нарезной	30	2,4	0,3	14,7	71,2
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0
82	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0
Итого за завтрак		540	17,0	24,8	38,9	450,2

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
110	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**

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 нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4

79	Масло сливочное порционное	10	0,00	7,2	0,13	73,18
	Пряник	50	3,6	3,05	35,2	180,0
82	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за завтрак		560	14,0	19,43	102,11	655,01

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
110	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	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за завтрак		480	26,95	19,75	58,15	517,7

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
507	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
110	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

229	Каша "Дружба"	180	5,0	6,0	24,1	207,0
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0
75	Сыр порционный	15	3,5	4,4	0	53,7
111	Батон нарезной	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Йогурт	100	4,3	2,0	6,2	60,0
	Вафли	50	2,5	13,5	32,0	260,0
Итого за завтрак		575	18,0	26,3	86,5	691,9

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
111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,5
110	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3
Итого за обед		835	34,47	28,74	106,53	863,38