

Утверждаю
и.о.директора школы



«Утверждаю»

Директор ООО «Компания
ПродЭКО»



/И.В. Гартман/

_____ 2022 г

**Примерное двухнедельное
циклическое меню (завтрак)
для обучающихся 7-11 лет**

МБОУ «Николо – Упская основная школа №37»

с 1 сентября 2022г по 31 мая 2023г

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 1 день (понедельник)

| Номер рецептуры или технологической карты | Наименование блюда | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал |
|---|-------------------------------------|--------|------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 269 | Омлет с зеленым горошком | г | 185 | 12,09 | 13,32 | 5,92 | 192,40 |
| 457 | Чай с сахаром | г | 200 | 0,20 | 0,10 | 9,30 | 38,00 |
| | Батон йодированный | г | 40 | 3,20 | 0,40 | 19,60 | 95,00 |
| 112 | Яблоко (поштучно) | г | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 |
| | Зефир | шт | 35 | 0,30 | | 27,90 | 113,20 |
| | Итого завтрак: | | | 15,89 | 14,22 | 44,62 | 369,80 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Салат из белокачанной капусты | г | 80 | 1,28 | 4,88 | 6,96 | 79,80 |
| 116 | Суп картофельный с вермишелью | г | 250 | 2,67 | 2,57 | 16,75 | 100,75 |
| 367 | Мясо птицы в соусе с томатом | г | 50/30 | 14,48 | 15,94 | 3,25 | 211,50 |
| 205 | Каша рисовая рассыпчатая | г | 150 | 3,60 | 4,80 | 36,40 | 209,55 |
| 495 | Компот из сухофруктов с витамином С | г | 200 | 0,60 | 0,10 | 20,10 | 84,00 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 |
| | Хлеб ржаной | г | 30 | 2,00 | 0,40 | 11,90 | 58,70 |
| | Итого обед: | | | 26,13 | 29,27 | 105,64 | 796,70 |
| Полдник | | | | | | | |
| 457 | Чай с сахаром | г | 200 | 0,20 | 0,10 | 9,30 | 38,00 |
| | Хачапури с сыром | г | 100 | 11,70 | 19,80 | 48,00 | 309,20 |
| | Итого полдник: | | | 11,90 | 19,90 | 24,60 | 347,20 |
| | Итого за день: | | | 53,92 | 63,39 | 174,86 | 1513,70 |

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 2 день (вторник)

| Номер рецептуры или технологической карты | Наименование блюда | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал |
|---|-------------------------------|--------|------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 26 | Свекла отварная дольками | г | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,2 | 25,2 |
| 79 | Масло сливочное (порциями) | г | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 308 | Котлета рыбная "Любительская" | г | 90 | 11,6 | 3,5 | 5,5 | 99,8 |
| 256 | Макароны отварные | г | 160 | 5,7 | 5,2 | 35 | 209,9 |
| 459 | Чай с лимоном | г | 200/7 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 |
| | Батон йодированный | г | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | Итого завтрак: | | | 21,00 | 16,50 | 70,00 | 512,20 |
| Обед | | | | | | | |
| 14 | Салат из св.огурцов | г | 60 | 0,42 | 3,66 | 1,05 | 39 |
| 114 | Суп картофельный с горохом | г | 250 | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 98,79 |
| 348 | Тефтели мясные с соусом | г | 60/30 | 11,79 | 8,46 | 8,1 | 155,7 |
| 377 | Картофельное пюре | г | 150 | 3,15 | 6,6 | 16,35 | 102 |
| 484 | Кисель п/ягодный | г | 200 | 0,2 | 0,2 | 22 | 90 |
| | Хлеб ржаной | | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Батон нарезной | | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 |
| | Итого обед: | | | 21,40 | 23,79 | 83,29 | 596,59 |
| Полдник | | | | | | | |
| 470 | Йогурт | г | 200 | 5,8 | 5,0 | 8 | 101,00 |
| | Булочка ванильная | г | 100 | 8,8 | 7,80 | 48,00 | 298,00 |
| | Итого полдник: | | | 14,60 | 12,80 | 24,60 | 399,00 |
| | Итого за день: | | | 57,00 | 53,09 | 177,89 | 1507,79 |

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 3 день (среда)

| Номер рецептуры или технологической карты | Наименование блюда | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал |
|---|--|-----------|------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 22 | Салат из моркови и яблок | г | 70 | 0,6 | 7,1 | 5 | 86,7 |
| 233 | Каша молочная пшеничная с маслом сливочным | г | 200 | 8,66 | 7,86 | 37,22 | 254,2 |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 63 |
| | Батон йодированный | г | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | Итого завтрак: | | | 14,86 | 17,96 | 72,82 | 475,10 |
| Обед | | | | | | | |
| 31 | Салат из свеклы с сол.огурцами | г | 80 | 1,04 | 4,88 | 0,96 | 68 |
| 104 | Щи из св.капусты с картофелем со сметаной | г | 250 | 1,58 | 4,5 | 5,78 | 70 |
| 296 | Рыба припущенная | г | 70 | 13 | 0,5 | 0,8 | 60 |
| 176 | Рагу из овощей | г | 150 | 3,5 | 7,4 | 15,0 | 142,5 |
| 495 | Компот из сухофруктов с витамином С | г | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 |
| | Хлеб ржаной | г | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 |
| | Итого обед: | | | 23,17 | 18,38 | 64,82 | 535,60 |
| Полдник | | | | | | | |
| 501 | Сок фруктовый | г | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86 |
| | Рулетик с маком | г | 100 | 9,0 | 12,00 | 60,00 | 380,0 |
| | Итого полдник: | | | 10,00 | 12,20 | 24,60 | 466,00 |
| | Итого за день: | | | 48,03 | 48,54 | 162,24 | 1476,70 |

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 4 день (четверг)

| Номер рецептуры или технологической карты | Наименование блюда | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал |
|---|--------------------------------|--------|------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 280 | Запеканка морковная с творогом | г | 150 | 15,6 | 9,2 | 26,2 | 249,6 |
| | Молоко сгущенное с сахаром | г | 20 | 1,4 | 1,7 | 11,1 | 65,5 |
| 462 | Какао с молоком | г | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| 112 | Мандарин (поштучно) | г | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| | Батон йодированный | | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | Итого завтрак: | | | 22,50 | 14,60 | 57,30 | 450,50 |
| Обед | | | | | | | |
| 150 | Икра кабачковая | г | 80 | 1,04 | 3,44 | 3,44 | 48 |
| 119 | Суп крестьянский с крупой | г | 250 | 5,1 | 5,8 | 10,8 | 115,6 |
| 375 | Плов из отварной птицы | г | 220 | 22,1 | 24,9 | 28,6 | 466,28 |
| 491 | Напиток из черной смородины | г | 200 | 0,1 | 0,1 | 18,9 | 73 |
| | Хлеб ржаной | г | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 |
| | Итого обед: | | | 31,84 | 35,22 | 83,92 | 813,98 |
| Полдник | | | | | | | |
| 495 | Кофейный напиток | г | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 |
| | Рогалик со сгущенкой | г | 100 | 8,8 | 7,80 | 48,00 | 298,0 |
| | Итого полдник: | | | 9,40 | 7,90 | 24,60 | 382,00 |
| | Итого за день: | | | 63,74 | 57,72 | 165,82 | 1646,48 |

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 5 день (пятница)

| Номер рецептуры или технологической карты | Наименование блюда | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал |
|---|--|--------|------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 26 | Салат из свеклы отварной с растительным маслом | г | 75 | 1 | 3,4 | 5,7 | 57,1 |
| 256 | Макароны отварные | г | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| 372 | Биточек куриный припущенный | г | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 |
| 459 | Чай с лимоном | г | 200/7 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 |
| | Батон йодированный | | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | Итого завтрак: | | | 23,80 | 12,30 | 60,00 | 445,70 |
| Обед | | | | | | | |
| 24 | Салат из моркови и чернослива | г | 80 | 1,2 | 0,2 | 17,2 | 75,7 |
| 120 | Суп картофельный с рыбой | г | 250 | 11,07 | 3,93 | 16,07 | 143,75 |
| 333 | Голубцы ленивые | г | 60 | 13,05 | 12,9 | 6,63 | 193,5 |
| 256 | Макароны отварные | г | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| | Сок фруктовый | г | 200 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43 |
| | Хлеб рж.порц | г | 30 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 |
| | Итого обед: | | | 35,92 | 23,21 | 110,18 | 795,65 |
| Полдник | | | | | | | |
| 501 | Сок фруктовый | г | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86 |
| | Плюшка Московская | г | 100 | 8,8 | 7,80 | 48,00 | 298,0 |
| | Итого полдник: | | | 9,80 | 8,00 | 24,60 | 384,00 |
| | Итого за день: | | | 69,52 | 43,51 | 194,78 | 1625,35 |

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 1 день (понедельник)

| Номер рецептуры или технологической карты | Наименование блюда | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал |
|---|----------------------------------|--------|------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 148 | Помидор св в нарезке | г | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 275 | Омлет с сыром | г | 150 | 19 | 25,3 | 3 | 315,8 |
| 457 | Чай с сахаром | г | 200 | 0,2 | | 6,4 | 26,8 |
| | Батон йодированный | г | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| 112 | Апельсин (поштучно) | г | 160 | 1,4 | 0,3 | 13 | 60,5 |
| | Итого завтрак: | | | 23,70 | 26,00 | 39,40 | 487,10 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Салат из белокачанной капусты | г | 80 | 1,28 | 4,88 | 6,96 | 79,8 |
| 100 | Рассольник ленинградский | г | 250 | 5,03 | 11,3 | 13,2 | 149,6 |
| 206 | Каша пшениная рассыпчатая | г | 150 | 6,4 | 6,5 | 35,5 | 225,8 |
| 372 | Шницель из птицы | г | 60 | 9,25 | 5,75 | 5,3 | 110,0 |
| 414 | Соус белый основной | г | 50 | 1,4 | 1,9 | 2,2 | 31,2 |
| 486 | Компот из св.яблок с витамином С | г | 200 | 0,1 | 0,1 | 11,1 | 46 |
| | Хлеб рж.порц | г | 30 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 |
| | Итого обед: | | | 28,26 | 31,61 | 101,64 | 785,30 |
| Полдник | | | | | | | |
| 470 | Ряженка 2,5% | г | 200 | 5,8 | 5,0 | 8 | 101 |
| | Пирожок с джемом клубничным | г | 100 | 8,8 | 7,80 | 48,00 | 298,0 |
| | Итого полдник: | | | 14,60 | 12,80 | 24,60 | 399,00 |
| | Итого за день: | | | 66,56 | 70,41 | 165,64 | 1671,40 |

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 2 день (вторник)

| Номер рецептуры или технологической карты | Наименование блюда | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал |
|---|---|--------|------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Масло сливочное порционное | г | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132,2 |
| 234 | Каша молочная рисовая с маслом сливочным | г | 200 | 5,3 | 5,4 | 28,7 | 184,5 |
| 464 | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| | Батон йодированный | г | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 |
| 112 | Мандарин (поштучно) | г | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| | Итого завтрак: | | | 13,4 | 23,4 | 67,3 | 532,7 |
| Обед | | | | | | | |
| 47 | Винегрет овощной | г | 80 | 0,9 | 7,2 | 5,3 | 89,5 |
| 104 | Щи из св.капусты с картофелем со сметаной | г | 250 | 1,58 | 4,5 | 5,78 | 70 |
| 307 | Котлета рыбная | г | 60 | 7,36 | 1,1 | 9 | 78 |
| 152 | Картофель отварной с маслом | г | 150 | 2,85 | 8,1 | 15,86 | 151,5 |
| 495 | Компот из сухофруктов с витамином С | г | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 |
| | Хлеб рж.порц | г | 30 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 |
| | Итого обед: | | | 18,09 | 22,18 | 83,42 | 615,90 |
| Полдник | | | | | | | |
| 495 | Чай с ахаром | г | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 |
| | Ватрушка | г | 100 | 8,8 | 7,80 | 48,00 | 298,0 |
| | Итого полдник: | | | 9,40 | 7,90 | 24,60 | 382,00 |
| | Итого за день: | | | 40,89 | 53,48 | 175,32 | 1530,60 |

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 3 день (среда)

| Номер рецептуры или технологической карты | Наименование блюда | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал |
|---|--|--------|------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 279 | Запеканка из творога | г | 150 | 29,7 | 10,7 | 21,6 | 301,3 |
| | Молоко сгущенное с сахаром | г | 20 | 1,4 | 1,7 | 11,1 | 65,5 |
| 460 | Чай с молоком и сахаром | г | 200 | 1,6 | 1,3 | 11,5 | 64 |
| 112 | Яблоко (поштучно) | г | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| | Батон йодированный | г | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | Итого завтрак: | | | 35,5 | 14,4 | 68,7 | 546,4 |
| Обед | | | | | | | |
| 26 | Салат из свеклы отварной с растительным маслом | г | 80 | 2,48 | 6,72 | 5,6 | 92,8 |
| 114 | Суп картофельный с горохом | г | 250 | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 98,79 |
| 350 | Тефтели мясные с рисом - "ежики" | г | 60/30 | 9,4 | 8,1 | 9,9 | 150 |
| 202 | Каша гречневая | г | 150 | 5,63 | 5,76 | 9,82 | 173,55 |
| 491 | Напиток из черной смородины | г | 200 | 0,1 | 0,1 | 18,9 | 73 |
| 111 | Батон нарезной | г | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 |
| | Хлеб рж.порц | г | 30 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 |
| | Итого обед: | | | 24,75 | 25,75 | 85,21 | 731,04 |
| Полдник | | | | | | | |
| 482 | Какао с молоком | г | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 |
| | Рулетик с джемом апельсиновым | г | 100 | 8,8 | 7,80 | 48,00 | 298,0 |
| | Итого полдник: | | | 12,10 | 10,70 | 24,60 | 392,00 |
| | Итого за день: | | | 72,35 | 50,85 | 178,51 | 1669,44 |

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 4 день (четверг)

| Номер рецептуры или технологической карты | Наименование блюда | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал |
|---|---------------------------|--------|------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 54 | Икра морковная | г | 100 | 2,1 | 7,1 | 10,1 | 113,2 |
| 259 | Макароны отварные с сыром | г | 150/20/5 | 9 | 7,7 | 32,5 | 235,4 |
| | Сок фруктовый | г | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
| | Батон йодированный | г | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | Итого завтрак: | | | 14,5 | 15,3 | 77,5 | 506,4 |
| Обед | | | | | | | |
| 22 | Салат из моркови и яблок | г | 80 | 0,8 | 4,96 | 6,56 | 74,4 |
| 120 | Суп картофельный с рыбой | г | 250 | 11,07 | 3,93 | 16,07 | 143,75 |
| 327 | Гуляш мясной | г | 50/20 | 13,35 | 12,14 | 3 | 175 |
| 256 | Макароны отварные | г | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| 484 | Кисель п/ягодный | г | 200 | 0,2 | 0,2 | 22 | 90 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 |
| | Хлеб рж.порц | г | 30 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 |
| | Итого обед: | | | 35,52 | 27,31 | 107,81 | 822,85 |
| Полдник | | | | | | | |
| 469 | Молоко кипяченое | г | 200 | 5,8 | 5,3 | 9,1 | 107 |
| | Пирожок с картофелем | г | 100 | 8,8 | 7,80 | 48,00 | 298,0 |
| | Итого полдник: | | | 14,60 | 13,10 | 24,60 | 405,00 |
| | Итого за день: | | | 64,62 | 55,71 | 209,91 | 1734,25 |

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 5 день (пятница)

| Номер рецептуры или технологической карты | Наименование блюда | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал |
|---|--|--------|------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 22 | Салат из моркови и яблок | г | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 |
| 372 | Котлета куриная припуш. | г | 90 | 13,5 | 9,64 | 8,36 | 256 |
| 176 | Рагу из овощей | г | 150 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 |
| 459 | Чай с лимоном | г | 200/7 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 |
| | Батон йодированный | г | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | Итого завтрак: | | | 19,1 | 17,5 | 46,2 | 500,5 |
| | Обед | | | | | | |
| 106 | Огурец св. в нарезке | г | 60 | 0,5 | 0,2 | 1,5 | 8,5 |
| | Борщ из св.капусты с картофелем и сметаной | г | 250 | 1,93 | 6,34 | 8,05 | 104,16 |
| 356 | Печень по-строгановски | г | 60/20 | 16,2 | 14,1 | 5,9 | 215 |
| 386 | Рис припущенный | г | 150 | 3,49 | 5,33 | 28,5 | 176,6 |
| 496 | Напиток из шиповника | г | 200 | 0,7 | 0,3 | 18,3 | 78 |
| | Хлеб рж.порц | г | 30 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 |
| | Итого обед: | | | 27,62 | 27,45 | 89,63 | 725,16 |
| | Полдник | | | | | | |
| 501 | Сок фруктовый | г | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86 |
| 541 | Булочка с шоколадом | г | 100 | 8,8 | 7,80 | 48,00 | 298,0 |
| | Итого полдник: | | | 9,80 | 8,00 | 24,60 | 384,00 |
| | Итого за день: | | | 56,52 | 52,99 | 160,39 | 1609,66 |

