

Утверждаю
и.о.директора школы



«Утверждаю»

Директор ООО «Компания
ПродЭКО»



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

МБОУ «Николо – Упская основная школа №37»

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

1 неделя 6 день (суббота)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
79	Масло сливочное (порциями)	г	10	0,1	7,3	0,1	66,1
141	Суп молочный с гречневой крупой	г	200	5,7	4,8	15,9	129,9
300	Яйцо вареное (поштучно)	г	1	5,1	4,6	0,3	63
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
82	Яблоко (поштучно)	г	120	5,1	4,6	0,3	63
	Итого завтрак:			23,10	24,60	47,40	503,00
Обед							
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	60	0,6	3,1	1,8	37,5
116	Суп картофельный с вермишелью	г	250	2,83	2,86	11,7	124,09
	Рыба тушеная с овощами	г	70/70	13,3	2,3	7,2	103
377	Картофельное пюре	г	150	3,15	6,6	16,35	102
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
111	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4
	Мармелад фруктово-ягодный	г	20	0,3	1,8	12,8	69,1
	Итого обед:			25,58	17,94	97,33	662,59
Полдник							
491	Напиток из черной смородины	г	200	0,1	0,1	18,9	73
	Булочка ванильная	г	100	8,8	7,80	48,00	298,0
	Итого полдник:			8,90	7,90	24,60	371,00
	Итого за день:			57,58	50,44	169,33	1536,59

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	Залежанка 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 технологичес- кой карты	Наименование блюда	Ед. изм.	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическ- ая 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
4	Итого за день:			56,52	52,99	160,39	1609,66

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 6 день (суббота)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
	Масло слив.порциями	г	15	0,1	10,9	0,2	99,1
213	Каша молочная гречневая	г	200	7,1	5,8	26,7	187,3
462	Какао с молоком	г	200	4,7	3,5	12,5	100,4
	Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
112	Мандарин (поштучно)	г	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого завтрак:			15,0	9,8	61,4	393,9
Обед							
47	Винегрет овощной	г	80	0,9	7,2	5,3	89,5
116	Суп картофельный с вермишелью	г	250	2,83	2,86	11,7	124,09
339	Биточек мясной	г	60	10,4	8,3	9,7	154
152	Картофель отварной с маслом	г	150	3	8,1	16,65	151,5
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:			22,03	27,74	81,83	707,99
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:			51,63	50,34	167,83	1500,89