

«Согласовано»

и.о. директор МБОУ «Никола-Успенская  
основная школа №37»

  
«04» 09 2021 г.  


«Утверждаю»

Директор ООО «Компания  
ПродЭКО»

  
Н.В. Гартман/  
Для документов 2021 г.  


## ПРИМЕРНОЕ

### ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ

МБОУ «НИКОЛО-УСПЕНСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА №37»

с 1 сентября по 31 декабря 2021 года

## Примерное циклическое двухнедельное меню (завтрак) для обучающихся с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Ед изм	Вес блюда(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1(понедельник)</b>								
Завтрак	Омлет натуральный	г	150	12,88	20,01	3,45	243,8	268
	Бутерброд с отварной говядиной	г	30/20	7,9	4,5	9,8	111	56
	Яблоко (поштучно)	г	100	0,4	0,4	9,8	47	82
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	463
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>500</b>	<b>24,78</b>	<b>28,21</b>	<b>48,05</b>	<b>545,8</b>	
<b>Неделя 1 День 2 (вторник)</b>								
Завтрак	Кнели рыбные припущенные	г	90	12,24	1,26	4,95	80,1	302
	Картофельное пюре	г	150	3,15	6,6	16,35	138	377
	Чай с лимоном	г	200	0,1	0	15,2	61	459
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Апельсин (поштучно)	г	100	0,9	0,2	8,1	43	82
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>570</b>	<b>17,89</b>	<b>8,64</b>	<b>54,88</b>	<b>374,5</b>	
<b>Неделя 1 День 3 (среда)</b>								
Завтрак	Запеканка из творога	г	150	24	25,2	23,9	425	279
	Бутерброд с маслом	г	15/15	1,2	12,5	7,5	147	69
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,2	2,7	15,9	79	464
	Банан (поштучно)	г	120	1,8	0,6	25,2	115,2	82
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>500</b>	<b>30,2</b>	<b>41</b>	<b>72,5</b>	<b>766,2</b>	
<b>Неделя 1 День 4 (четверг)</b>								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	г	200	8,72	12,86	37,12	299	233

	Бутерброд с сыром	г	45	6,7	9,5	9,9	153	63
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	462
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,8	0,2	7,5	38	82
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>585</b>	<b>24,92</b>	<b>30,46</b>	<b>79,82</b>	<b>697</b>	
<b>Неделя 1 День 5 (пятница)</b>								
<b>Завтрак</b>	Кнели из кур	г	90	15,6	15,8	6,7	230,14	371
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145	256
	Чай с джемом	г	200	0,1	0	15,2	61	458
	Груша (поштучно)	г	100	0,4	0,3	10,3	47	82
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>560</b>	<b>23,26</b>	<b>22,24</b>	<b>71,52</b>	<b>535,54</b>	
<b>Неделя 1 День 6 (суббота)</b>								
<b>Завтрак</b>	Котлета из птицы припущенная	г	90	13,5	9,64	8,36	169,71	372
	Каша перловая рассыпчатая	г	150	4,5	6,7	31,35	209,3	207
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,4	78,6	
	Чай с сахаром	г	200	0,1	0	15	60	457
	Масло сливочное	г	10	0,05	8,25	0,08	74,8	79
	Яблоко (поштучно)	г	100	0,4	0,4	9,8	47	82
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>580</b>	<b>20,8</b>	<b>25,86</b>	<b>79,99</b>	<b>639,41</b>	
<b>Неделя 2 День 7 (понедельник)</b>								
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	г	150	12,88	20,01	3,45	243,8	268
	Чай с лимоном	г	200	0,1	0	15,2	61	459
	Бутерброд с отварной говядиной	г	30/20	7,9	4,5	9,8	111	56
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,8	0,2	7,5	38	82
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>500</b>	<b>21,68</b>	<b>24,71</b>	<b>35,95</b>	<b>453,8</b>	
<b>Неделя 2 День 8 (вторник)</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша "Дружба"	г	200	5,24	11,66	25,06	226,2	226
	Бутерброд с сыром	г	45	6,7	9,5	9,9	153	63

	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,2	2,7	15,9	79	464
	Груша (поштучно)	г	100	0,4	0,3	10,3	47	82
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>545</b>	<b>15,54</b>	<b>24,16</b>	<b>61,16</b>	<b>505,2</b>	
<b>Неделя 2 День 9 (среда)</b>								
<b>Завтрак</b>	Апельсин (поштучно)	г	100	0,9	0,2	8,1	43	82
	Гуляш из говядины	г	120	20,6	22	4,2	297	327
	Рагу из овощей	г	150	2,8	7,17	11,39	120,6	177
	Чай с джемом	г	200	1	0	15	60	458
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>590</b>	<b>26,8</b>	<b>29,95</b>	<b>48,97</b>	<b>573</b>	
<b>Неделя 2 День 10 (четверг)</b>								
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога	г	150	24	25,2	23,9	425	279
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	462
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Банан (поштучно)	г	120	1,8	0,6	25,2	115,2	82
<b>Итого завтрак:</b>			<b>500</b>	<b>30,9</b>	<b>29,68</b>	<b>84,38</b>	<b>736,6</b>	
<b>Неделя 2 День 11 (пятница)</b>								
<b>Завтрак</b>	Огурец свежий	г	60	0,48	0,06	1,5	8,4	148
	Зразы из говядины	г	90	10,53	9,99	14,58	189,9	336
	Картофельное пюре	г	150	3,15	6,6	16,35	138	377
	Чай с лимоном	г	200	0,1	0	15,2	61	459
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
<b>Итого завтрак:</b>		г	<b>520</b>	<b>15,76</b>	<b>17,23</b>	<b>57,91</b>	<b>449,7</b>	
<b>Неделя 2 День 12 (суббота)</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	г	200	8,56	14,12	31,52	287,44	247
	Бутерброд с сыром	г	20/5/20	6,7	9,5	9,9	153	63
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,8	0,2	7,5	38	112
<b>Итого завтрак:</b>			<b>500</b>	<b>19,26</b>	<b>26,52</b>	<b>64,82</b>	<b>557,44</b>	
<b>Среднедневное значение за 12 дней</b>				<b>22,65</b>	<b>25,72</b>	<b>63,3</b>	<b>569,5</b>	

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Использована литература:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд  
и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов,

детских домов, детских оздоровительных учреждений, лечебно-профилактических учреждений

Издательство: ООО "Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО "Пермский"

государственный медицинский университет им. академика Е.В.Вагнера".

Минздрав России, г. Пермь, 2018г.

СанПиН 2.3/2.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"