

«Согласовано»

Директора МБОУ
«Царевская основная школа №41»



И.В. Портнова /И.В. Портнова/
«28» августа 2024 г

«Утверждаю»

Директор ООО «Компания
ПродЭКО»



Н.В. Гартман /Н.В. Гартман/
«28» августа 2024 г

ПРИМЕРНОЕ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

МБОУ «Царевская основная школа №41»

для обучающихся с 1 по 4 классы

с 1 сентября 2024 года по 31 мая 2025 года

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							
212	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	г	180	7.40	8.00	28.00	212.80
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.80	2.50	13.60	88.00
63	Бутерброд с сыром	г	40	6.90	9.00	10.00	149.00
82	Яблоко	г	100	0.40	0.40	9.80	44.00
75							
Итого завтрак:				17.50	19.90	61.40	493.80
Обед							
22	Салат из св.капусты с морковью	г	100	1.41	5.08	9.02	87.40
206	Суп картофельный с горохом	г	250	11.25	6.39	14.63	162.50
404	Гуляш из птицы	г	100	18.70	14.00	10.20	187.18
256	Макароны отварные	г	150	5.55	4.95	29.55	184.50
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0.20	0.20	22.30	91.98
110	Хлеб ржаной	г	30	1.98	0.36	10.20	54.30
Итого обед:				39.09	30.98	95.90	767.86
Итого за завтрак и обед:				55.12	50.88	157.30	1261.66

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							
279	Запеканка из творога с джемом	г	170	24.00	11.55	35.50	343.40
459	Чай с лимоном	г	200	0.30	0.10	9.50	40.00
111	Батон нарезной	г	30	2.25	0.87	15.40	78.60
82	Мандарин	г	100	0.80	0.20	7.50	38.00
Итого завтрак:				27.35	12.72	67.90	500.00
Обед							
2	Салат из моркови с яблоками	г	100	1.20	18.00	3.33	86.70
104	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	1.74	4.88	9.21	142.94
376	Жаркое по- домашнему с курицей	г	220	27.53	7.47	21.95	434.00
495	Компот из сухофруктов с вит."С"	г	200	0.50	0.00	19.80	81.00
110	Хлеб ржаной		30	1.98	0.36	10.20	54.30
Итого обед:				32.95	30.71	64.49	798.94
Итого за завтрак и обед:				60.30	43.43	132.39	1298.94

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							
217	Каша рисовая вязкая	г	180	5.20	5.70	32.40	208.43
462	Какао с молоком	г	200	3.30	2.90	13.80	94.00
111	Батон нарезной	г	20	1.50	0.58	10.28	52.40
79	Масло сливочное	г	10	0.08	7.20	0.13	73.18
82	Груши	г	100	0.40	0.30	10.30	47.00
Итого завтрак:				10.48	16.68	66.91	475.01
Обед							
296	Икра кабачковая	г	100	1.20	4.72	7.72	95.00
157	Суп с крупой гречневой с мясом птицы	г	250	6.80	6.50	10.00	125.75
308	Котлета рыбная "Любительская"	г	90	11.70	1.44	15.00	211.41
377	Картофельное пюре	г	150	4.05	6.00	8.70	161.00
503	Кисель с витамином С	г	200	1.40	0.00	29.00	122.00
110	Хлеб ржаной	г	30	1.98	0.36	10.20	54.30
Итого обед:				27.13	19.02	80.62	769.46
Итого за завтрак и обед:				37.61	35.70	147.53	1244.47

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							
148	Овощи натуральные(огурец свежий)	г	60	0.40	0.06	1.14	35.60
268	Омлет натуральный	г	150	13.00	20.00	3.20	246.00
111	Батон нарезной	г	20	1.50	0.58	10.28	52.40
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.80	2.50	13.60	88.00
82	Апельсин	г	100	0.90	0.20	8.10	49.20
Итого завтрак:				18.60	23.34	36.32	471.20
Обед							
26	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	г	100	1.50	6.67	8.33	91.67
129	Суп картоф.с макаронными изделиями на к/б	г	250	7.90	7.65	12.50	148.75
375	Плов из отварной птицы	г	240	14.76	10.00	30.00	352.50
486	Компот из свежих яблок с вит."С"	г	200	0.10	0.10	11.10	91.98
110	Хлеб ржаной	г	30	1.98	0.36	10.20	54.30
Итого обед:				26.24	24.78	72.13	739.20
Итого за завтрак и обед:				44.84	48.12	108.45	1210.40

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							
259	Макароны отварные с сыром	г	170	10.05	8.60	26.50	336.00
457	Чай с сахаром	г	200	0.20	0.10	9.30	38.00
111	Батон нарезной	г	30	2.25	0.87	15.40	78.60
82	Яблоко	г	100	0.40	0.40	9.80	44.00
Итого завтрак:				12.90	9.97	61.00	496.60
Обед							
2	Салат из моркови	г	100	1.20	18.00	3.33	86.70
170	Борщ из свежей капусты	г	250	1.81	4.91	12.74	120.40
56	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	6.68	4.61	4.83	276.53
372	Биточек куриный припущенный	г	90	18.00	16.20	10.00	256.00
503	Кисель с виг."С"	г	200	1.40	0.00	29.00	122.00
110	Хлеб ржаной	г	30	1.98	0.36	10.20	54.30
Итого обед:				31.07	44.08	70.10	915.93
Итого за завтрак и обед:				43.97	54.05	131.10	1412.53

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 6 день (понедельник)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
229	Каша "Дружба"	г	180	5.00	6.00	24.10	207.00
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.80	2.50	13.60	88.00
111	Батон нарезной	г	30	2.25	0.87	15.40	78.60
75	Сыр	г	15	3.50	4.40	0.00	53.70
82	Груша	г	100	0.40	0.30	10.30	47.00
Итого завтрак:				13.95	14.07	63.40	474.30
Обед							
22	Салат из св.капусты с морковью	г	100	1.41	5.08	9.02	87.40
113	Суп картофельный с горохом	г	250	11.25	6.39	14.63	162.50
404	Гуляш из птицы	г	100	18.70	14.00	10.20	187.18
256	Макароны отварные	г	150	5.55	4.95	29.55	184.50
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0.20	0.20	22.30	91.98
110	Хлеб ржаной	г	30	1.98	0.36	10.20	54.30
Итого обед:				39.09	30.98	95.90	767.86
Итого за завтрак и обед:				53.04	45.05	159.30	1242.16

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 7 день (вторник)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
279	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25.29	13.25	33.70	357.00
457	Чай с сахаром	г	200	0.20	0.10	9.30	38.00
111	Батон нарезной	г	30	2.25	0.87	15.40	78.60
82	Яблоко	г	100	0.40	0.40	9.80	44.00
Итого завтрак:				28.14	14.62	68.20	517.60
Обед							
17	Салат из моркови с яблоками	г	100	1.20	18.00	3.33	86.70
104	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	г	250	1.74	4.88	9.21	142.94
376	Жаркое по- домашнему с курицей	г	220	27.53	7.47	21.95	434.00
495	Компот из сухофруктов с вит. "С"	г	200	0.50	0.00	19.80	81.00
110	Хлеб ржаной		30	1.98	0.36	10.20	54.30
Итого обед:				32.95	30.71	64.49	798.94
Итого за завтрак и обед:				61.09	45.33	132.69	1316.54

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 8 день (среда)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
157	Кукуруза консервированная	г	60	1.70	2.10	21.00	40.00
268	Омлет натуральный	г	150	13.00	20.00	3.20	246.00
462	Какао с молоком	г	200	3.30	2.90	13.80	94.00
111	Батон нарезной	г	20	1.50	0.58	10.28	52.40
82	Мандарин	г	100	0.80	0.20	7.50	38.00
Итого завтрак:			20.30	25.78	55.78	470.40	
Обед							
26	Салат из свеклы с растительным маслом	г	100	1.50	6.67	8.33	91.67
129	Суп картоф.с макаронными изделиями на к/б	г	250	7.90	7.65	12.50	148.75
375	Плов из отварной птицы	г	240	14.76	10.00	30.00	352.50
503	Кисель с вит."С"	г	200	1.40	0.00	29.00	122.00
110	Хлеб ржаной	г	30	1.98	0.36	10.20	54.30
Итого обед:			27.54	24.68	90.03	769.22	
Итого за завтрак и обед:			47.84	50.46	145.81	1239.62	

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 9 день (четверг)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
366	Птица отварная	г	100	16.20	12.00	0.30	174.00
256	Макароны отварные	г	150	5.55	4.95	29.55	184.50
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.80	2.50	13.60	88.00
111	Батон нарезной	г	20	1.50	0.58	10.28	52.40
82	Апельсин	г	100	0.90	0.20	8.10	49.20
Итого завтрак:				26.95	20.23	61.83	548.10
Обед							
2	Салат из моркови	г	100	1.20	18.00	3.33	86.70
170	Борщ из свежей капусты	г	250	1.81	4.91	12.74	120.40
56	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	6.68	4.61	4.83	276.53
372	Биточек куриный припущенный	г	90	18.00	16.20	10.00	256.00
486	Компот из свежих яблок с вит. "С"	г	200	0.10	0.10	11.10	91.98
110	Хлеб ржаной	г	30	1.98	0.36	10.20	54.30
Итого обед:				29.77	44.18	52.20	885.91
Итого за завтрак и обед:				56.72	64.41	114.03	1434.01

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 10 день (пятница)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
229	Каша рисовая вязкая	г	180	5.20	5.70	32.40	208.43
459	Чай с лимоном	г	200	0.30	0.10	9.50	40.00
79	Масло сливочное	г	10	0.08	7.20	0.13	73.18
111	Батон нарезной	г	30	2.25	0.87	15.40	78.60
82	Банан	г	100	1.80	0.60	22.80	96.00
Итого завтрак:				9.63	14.47	80.23	496.21
Обед							
296	Икра кабачковая	г	100	1.20	4.72	7.72	95.00
157	Суп с крупой гречневой с мясом птицы	г	250	6.80	6.50	10.00	125.75
308	Котлета рыбная "Любительская"	г	90	11.70	1.44	15.00	211.41
377	Картофельное пюре	г	150	4.05	6.00	8.70	161.00
503	Кисель с витамином С	г	200	1.40	0.00	29.00	122.00
110	Хлеб ржаной	г	30	1.98	0.36	10.20	54.30
Итого обед:				27.13	19.02	80.62	769.46
Итого за завтрак и обед:				36.76	33.49	160.85	1265.67