

**УТВЕРЖДАЮ:**  
 Директор МКОУ "Киреевский центр образования №1"  
**Н.Н. Кольцова**  
**"29" августа 2024 г.**  
 Приказ № 423 от " 29 " августа 2024 г.



**Примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся 1-4 классов (7-11 лет)**

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>						
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	180	7,400	8,000	28,000	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000
	Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>520,000</b>	<b>17,500</b>	<b>19,900</b>	<b>61,400</b>	<b>493,800</b>
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>						
	Запеканка из творога с джемом	г	170	24,00	11,55	35,50	343,400
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500,000</b>	<b>27,350</b>	<b>12,720</b>	<b>67,900</b>	<b>500,000</b>
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>						
	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180

	Груша	г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>510,000</b>	<b>10,480</b>	<b>16,680</b>	<b>66,910</b>	<b>475,010</b>	
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>530</b>	<b>18,6</b>	<b>23,880</b>	<b>36,32</b>	<b>471,200</b>	
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Макароны отварные с сыром	г	170	10,050	8,600	26,500	336,000	259
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>500,000</b>	<b>12,900</b>	<b>9,970</b>	<b>61,000</b>	<b>496,600</b>	
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100	207,000	229
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Сыр	г	15	3,5	4,4	0	53,7	75
	Груша	г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>525,000</b>	<b>13,950</b>	<b>14,070</b>	<b>63,400</b>	<b>474,300</b>	
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000	279
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>500</b>	<b>28,140</b>	<b>14,620</b>	<b>68,200</b>	<b>517,600</b>	
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40	157
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111

	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>20,300</b>	<b>25,780</b>	<b>55,780</b>	<b>470,400</b>	
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>570,000</b>	<b>26,950</b>	<b>20,230</b>	<b>61,830</b>	<b>548,100</b>	
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Банан	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>520</b>	<b>9,630</b>	<b>14,470</b>	<b>80,230</b>	<b>496,210</b>	