

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

Примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся 1-11 классов (7-17 лет), питающихся за счет родительских средств

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Обед							
	Овощи натуральные (помидор)	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Рассольник "Ленинградский"	г	200	6,100	7,480	10,600	131,000	100
	Котлеты рыбные	г	100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
	Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	760	27,840	12,740	88,060	709,000	
	Полдник							
	Сок в ассортименте	г	210	1,42	0,42	21,80	94,500	501
	Печенье	г	30	2,200	2,900	22,200	124,500	582
	Итого за полдник:	г	240	3,62	3,32	44,00	219,000	
	Итого за день:	г	1 000,000	31,460	16,060	132,060	928,000	
2 день	Обед							
	Салат из свеклы отварной	г	60	0,900	4,000	5,000	55,000	26
	Суп картофельный с бобовыми	г	200	9,000	5,110	11,700	130,000	113

	Печень говяжья по-строгановски	г	100	19,500	9,400	7,600	193,000	356/408
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	г	200	0,60	0,00	9,70	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	760	42,03	27,25	91,48	777,700	
	Полдник							
	Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Баранки сдобные	г	30	2,49	2,4	18,12	103,8	577
	Итого за полдник:	г	230	8,29	7,70	27,22	210,800	
	Итого за день:		990,000	50,320	34,950	118,700	988,500	
3 день	Обед							
	Салат витаминный	г	60	0,720	3,000	3,300	44,000	2
	Суп картофельный с крупой (гречневый)	г	200	5,44	5,2	8	100,6	114
	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202	326
	Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Сок яблочный	г	205	1,025	0,205	20,7	90,3	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	765	31,22	27,295	87,030	728,100	
	Полдник							
	компот из сухофруктов	г	200	0,60	0,00	9,70	40,000	494
	вафли	г	100	6	2,83	37	196,7	
	Итого за полдник:	г	300	6,60	2,830	46,700	236,700	
	Итого за день:		1 065,000	37,815	30,125	133,730	964,800	
4 день	Обед							
	Винегрет овощной	г	60	1,000	3,700	4,000	52,800	47
	Суп картофельный с рыбой	г	200	9	8	10,000	110	119
	Плов из отварной птицы	г	240	14,76	10	30	352,5	375
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	750	28,840	22,640	84,580	706,000	

Полдник							
Сок в ассортименте	г	205	0,21	0,00	24,60	102,500	501
Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
Итого за полдник:	г	235	1,975	1,410	47,100	212,300	
Итого за день:		985,000	30,815	24,050	131,680	918,300	
Обед							
Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	г	60	1,050	3,710	5,550	60,000	42
Борщ с капустой и картофелем	г	200	6,23	8	11	120	95
Рыба, запеченная под молочным соусом	г	140	10,400	6,500	10,700	180,000	312
Картофельное пюре	г	150	4,050	6,000	8,700	161,000	377
Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:		800	25,910	25,450	74,730	705,700	
Полдник							
Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
Сухари	г	30	2,550	3,240	20,000	119,400	579
Итого за полдник:	г	230	8,350	8,540	29,100	226,400	
Итого за день:	г	1 030,000	34,260	33,990	103,830	932,100	
Обед							
Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	г	60	0,600	5,000	2,100	44,000	18
Рассольник "Ленинградский"	г	200	6,100	7,480	10,600	131,000	100
Гуляш из отварной говядины	г	100	20,000	19,500	3,300	258,000	327
Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:	г	760	39,330	40,720	83,180	832,700	
Полдник							
Сок в ассортименте	г	205	0,62	0,00	33,83	139,400	501
Сушки	г	30	3,210	0,360	21,300	101,400	578

	Итого за полдник:	г	235	3,825	0,360	55,125	240,800	
	Итого за день:		995,000	43,155	41,080	138,305	1 073,500	
7 день	Обед							
	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	60	0,800	3,700	3,700	73,000	31
	Уха с крупой	г	200	6,000	2,000	8,000	73,000	121
	Биточек из курицы	г	90	18,000	16,200	10,000	256,000	372
	Рагу из овощей	г	150	2,80	6,40	21,00	127,500	177
	Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	750	31,780	29,540	81,480	714,200	
	Полдник							
	Молоко кипяченое		200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
	Итого за полдник:	г	230	7,570	6,710	31,600	216,800	
	Итого за день:		980,000	39,350	36,250	113,080	931,000	
8 день	Обед							
	Овощи натуральные (помидор свежий)	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Борщ с капустой и картофелем	г	200	6,23	8	11	120	95
	Азу из говядины "по-Татарски"	г	240	13,3	12,7	4,000	325,5	364
	Сок виноградный	г	205	0,62	0,41	33,40	143,500	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		755	24,285	22,170	71,160	710,100	
	Полдник							
	Компот из изюма	г	200	5,800	5,000	8,000	101,000	
	печенье	г	30	2,200	2,900	22,200	124,500	582
	Итого за полдник:	г	300	8,000	7,900	30,200	225,500	
	Итого за день:		1 055,000	32,285	30,070	101,360	935,600	
9 день	Обед							
	Салат из капусты белокачанной	г	60	0,870	3,600	5,040	56,400	1
	Суп картофельный с бобовыми	г	200	9,000	5,110	11,700	130,000	113
	Оладьи из печени по-кунцевуски	г	90	17,000	5,000	14,000	173,000	357

10 день	Рис с овощами		г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Компот из смеси сухофруктов		г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный		г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной		г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:			750	34,950	17,250	106,320	732,100	
	Полдник								
	Сок в ассортименте		г	200	0,80	0,20	26,00	106,000	501
	Печенье		г	30	2,250	2,940	22,300	124,500	582
	Итого за полдник:		г	230	3,050	3,140	48,300	230,500	
	Итого за день:			980,000	38,000	20,390	154,620	962,600	
	Обед								
	Овощи натуральные (огурец свежий)		г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
	Щи из свежей капусты с картофелем		г	200	17,400	6,400	3,090	136,000	104
	Рыба, тушенная в томате с овощами		г	130	9,000	5,000	4,430	177,360	299
	Картофель отварной		г	150	4,100	7,700	15,400	180,000	152
	Сок мультифруктовый		г	205	0,21	0,00	24,60	102,500	501
	Хлеб ржано-пшеничный		г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной		г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:			795	34,585	20,100	69,140	709,160	
	Полдник								
Компот из плодов и ягод сушеных (курага)		г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494	
Пряник		г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581	
Итого за полдник:		г	230	2,370	1,410	32,200	149,800		
Итого за день:			1 025,000	36,955	21,510	101,340	858,960		