

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального казенного
 общеобразовательного учреждения
 Новопавшинской основной общеобразовательной
 школы муниципального образования Дубенский район
 _____ /Г.А. Провоторова/

**Примерное двухнедельное цикличное меню
 для обучающихся 7-11 лет
 в МКОУ Новопавшинской ООШ
 на 2021-2022 учебный год**

День	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологич еской карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак						1 день
	Омлет натуральный	150	12,880	20,010	3,450	243,800	301
	Бутерброд с отварной говядиной	30/20	7,900	4,500	9,800	111,000	83
	Какао с молоком	200	3,600	3,300	25,000	144,000	496
	Яблоко (поштучно)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	112
	Итого завтрак:	500,000	24,780	28,210	48,050	545,800	
	Обед						
	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	60	0,960	6,060	5,760	81,600	4
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,300	4,250	15,125	108,000	144
	Плов из отварной птицы	240	18,290	18,170	43,310	410,280	406
	Кисель плодово-ягодный	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	800,000	26,430	29,420	113,675	828,580	
	Итого за день:		51,210	57,630	161,725	1374,380	
2 день	Завтрак						2 день
	Кнели рыбные припущенные	90	12,240	1,260	4,950	80,100	334
	Картофельное пюре	150	3,150	6,600	16,350	138,000	429
	Масло сливочное шоколадное	10	0,150	6,200	1,850	65,000	105
	Чай с лимоном	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Апельсин (поштучно)	100	0,900	0,200	8,100	43,000	112
	Итого завтрак:	570,000	18,040	14,840	56,730	439,500	
	Обед						

	Огурец свежий	60	0,480	0,060	1,500	8,400	106
	Рассольник ленинградский	250	2,310	6,750	16,600	137,500	134
	Биточек из курицы припущенный	90	13,500	9,600	8,360	169,700	412
	Макаронные изделия отварные	150	5,660	5,560	29,040	145,000	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,000	27,000	110,000	508
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	800,000	25,930	22,910	102,980	677,300	
	Итого за день:		43,970	37,750	159,710	1116,800	
3 день	Завтрак						3 день
	Запеканка из творога	150	24,000	25,200	23,900	425,000	313
	Бутерброд с маслом	15/15	1,200	12,500	7,500	147,000	94
	Кофейный напиток с молоком	200	3.200	2,700	15,900	79,000	501
	Банан (поштучно)	120	1,800	0,600	25,200	115,200	112
	Итого завтрак:	500,000	30,200	41,000	72,500	766,200	
	Обед						
	Винегрет овощной	60	0,780	6,480	4,080	78,000	76
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,540	6,500	8,100	99,200	142
	Азу	240	19,500	21,000	24,930	367,000	364
	Напиток из шиповника	200	0,700	0,300	22,800	97,000	519
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	800,000	27,000	35,220	80,390	747,900	
	Итого за день:		57,200	76,220	152,890	1514,100	
4 день	Завтрак						4 день
	Каша пшеничная вязкая	200	8,720	12,860	37,120	299,000	258
	Бутерброд с сыром	45	6,700	9,500	9,900	153,000	90
	Яйцо вареное (поштучно)	40	5.100	4,600	0,300	63,000	300
	Какао с молоком	200	3,600	3,300	25,000	144,000	496
	Мандарин (поштучно)	100	0,800	0,200	7,500	38,000	112
	Итого завтрак:	585,000	24,920	30,460	79,820	697,000	
	Обед						
	Салат овощной с зеленым горошком	60	0,900	1,140	1,590	20,100	69
	Суп с крупой	250	1,600	5,080	17,050	120,300	155
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,550	7,800	37,000	253,050	237
	Печень говяжья по-строгановски	110	18,000	13,800	4,300	213,000	398
	Компот из смородины черной	200	0,300	0,100	17,200	71,000	511
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	820,000	32,830	28,860	97,620	784,150	
	Итого за день:	1405,000	57,750	59,320	177,440	1481,150	
5 день	Завтрак						5 день

	Кнели из кур	90	15,600	15,800	6,700	230,140	411
	Макаронные изделия отварные	150	5,660	5,560	29,040	145,000	291
	Чай с джемом	200	0,100	0,000	15,200	61,000	458*
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Груша (поштучно)	100	0,400	0,300	10,300	47,000	112
	Итого завтрак:	560,000	23,260	22,240	71,520	535,540	
	Обед						
	Огурец свежий	60	0,480	0,060	1,500	8,400	106
	Уха с крупой	250	6,500	2,480	14,400	105,800	152
	Ленивые голубцы	240	20,400	19,920	9,600	300,000	372
	Кисель плодово-ягодный	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	800,000	32,260	23,400	74,980	642,900	
	Итого за день:	1360,000	55,520	45,640	146,500	1178,440	
6 день	Завтрак						6 день
	Омлет натуральный	150	12,880	20,010	3,450	243,800	301
	Бутерброд с отварной говядиной	30/20	7,900	4,500	9,800	111,000	83
	Чай с лимоном	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	Мандарин (поштучно)	100	0,800	0,200	7,500	38,000	112
	Итого завтрак:	500,000	21,680	24,710	35,950	453,800	
	Обед						
	Салат из свежих овощей/салат из квашенной капусты	60	0,660	3,660	2,220	39,000	25
	Рассольник ленинградский	250	2,310	6,750	16,600	137,500	134
	Плов из отварной птицы	240	18,290	18,170	43,310	410,280	406
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,500	0,200	22,200	93,000	510
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	800,000	25,240	29,720	104,810	786,480	
	Итого за день:	1300,000	46,920	54,430	140,760	1240,280	
7 день	Завтрак						7 день
	Каша «Дружба»	200	5,240	11,660	25,060	226,200	260
	Бутерброд с сыром	45	6,700	9,500	9,900	153,000	90
	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,700	15,900	79,000	501
	Груша (поштучно)	100	0,400	0,300	10,300	47,000	112
	Итого завтрак:	545,000	15,540	24,160	61,160	505,200	
	Обед						
	Винегрет овощной	60	0,780	6,480	4,080	78,000	76
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,540	6,500	8,100	99,200	142
	Шницель из курицы припущенный	90	13,500	9,600	8,360	169,700	412
	Картофельное пюре	150	3,150	6,600	16,350	138,000	429
	Компот из смородины черной	200	0,300	0,100	17,200	71,000	511
	Хлеб ржано-	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110

	пшеничный						
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	800,000	23,750	30,220	74,570	662,600	
	Итого за день:	1345,000	39,290	54,380	135,730	1167,800	
8 день	Завтрак						8 день
	Гуляш из говядины	120	20,600	22,000	4,200	297,000	367
	Рагу из овощей	150	2,800	7,170	11,390	120,600	195
	Чай с джемом	200	0,100	0,000	15,200	61,000	458*
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Апельсин (поштучно)	100	0,900	0,200	8,100	43,000	112
	Итого завтрак:	590,000	26,800	29,950	48,970	573,000	
	Обед						
	Помидоры свежие	60	0,660	0,120	2,280	14,400	106
	Суп из овощей с фасолью	250	3,670	4,400	15,270	115,500	143
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	8,510	4,600	4,030	91,520	343
	Картофель отварной	150	2,850	7,350	19,050	153,000	426
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,000	27,000	110,000	508
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	800,000	19,670	17,410	88,110	591,120	
	Итого за день:	1390,000	46,470	47,360	137,08	1164,120	
9 день	Завтрак						9 день
	Запеканка из творога	150	24,000	25,200	23,900	425,000	313
	Какао с молоком	200	3,600	3,300	25,000	144,000	496
	Масло сливочное шоколадное	10	0,150	6,200	1,850	65,000	105
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Банан (поштучно)	120	1,800	0,600	25,200	115,200	112
	Итого завтрак:	500,000	31,050	35,880	86,230	801,600	
	Обед						
	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	60	0,960	6,060	5,760	81,600	4
	Уха с крупой	250	6,500	2,480	14,400	105,800	152
	Сердце в соусе	100	24,300	13,400	4,100	234,000	403
	Рис отварной	150	3,690	6,100	33,810	204,600	414
	Кисель плодово-ягодный	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	810,000	39,970	29,040	103,890	839,100	
	Итого за день:	1310,000	71,020	64,920	190,120	1640,700	
10 день	Завтрак						10 день
	Огурец свежий	60	0,480	0,060	1,500	8,400	106
	Зразы из говядины	90	10,530	9,990	14,580	189,900	376
	Картофельное пюре	150	3,150	6,600	16,350	138,000	429
	Чай с лимоном	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:	520,000	15,760	17,230	57,910	449,700	
	Обед						

Кукуруза консервированная отварная	60	0,900	1,140	1,590	20,100	
Борщ с капустой и картофелем	250	1,820	5,000	10,650	95,000	128
Печень говяжья по-строгановски	110	18,000	13,800	4,300	213,000	398
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,550	7,800	37,000	253,050	237
Компот из апельсинов с яблоками	200	0,500	0,200	22,200	93,000	510
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:	820,000	32,500	38,180	93,720	850,800	
Итого за день	1340,000	48,260	55,410	151,63	1300,500	

За две недели в день

Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
51,761	55,306	153,358	1317,827

Источник рецептуры: Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для школ и оздоровительных учреждений/ Составители: Первалова А.Я., Коровка Л.С., Тапешкина Н.В. и др. Издание 5-е с дополнениями, 2013г.

Овощи без тепловой обработки будут использоваться до 01.03.2022г.