

«Согласовано»

Директор МБОУ «Сороченская
основная школа №40»



/Л.Н. Логачева/

2021 г

«Утверждаю»

Директор ООО «Компания
ПродЭКО»



/Н.В. Гартман/

2021 г

ПРИМЕРНОЕ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ

МБОУ «СОРОЧЕНСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА №40»

с 1 сентября по 31 декабря 2021 года

Прием пищи	Наименование блюда	Ед изм	Вес блюда(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 (понедельник)								
Завтрак	Омлет натуральный	г	150	12,88	20,01	3,45	243,8	301
	Бутерброд с отварным мясом птицы	г	30/20	7,9	4,5	9,8	111	83
	Яблоко (поштучно)	г	100	0,4	0,4	9,8	47	112
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	496
Итого за завтрак:			500	24,78	28,21	48,05	545,8	
Неделя 1 День 2 (вторник)								
Завтрак	Кнели рыбные припущенные	г	90	12,24	1,26	4,95	80,1	334
	Картофельное пюре	г	150	3,15	6,6	16,35	138	429
	Чай с лимоном	г	200	0,1	0	15,2	61	494
	Багон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	108
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,9	0,2	8,1	43	112
Итого за завтрак:			570	17,89	8,64	54,88	374,5	
Неделя 1 День 3 (среда)								
Завтрак	Запеканка из творога	г	150	24	25,2	23,9	425	313
	Бутерброд с маслом сливочным	г	15/15	1,2	12,5	7,5	147	94
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Банан (поштучно)	г	120	1,8	0,6	25,2	115,2	112
Итого за завтрак:			500	30,2	41	72,5	766,2	
Неделя 1 День 4 (четверг)								
Завтрак	Каша пшенная молочная	г	200	8,72	12,86	37,12	299	258
	Бутерброд с сыром	г	45	6,7	9,5	9,9	153	90

	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5,1	4,6	0,3	63	300
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	496
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,8	0,2	7,5	38	112
Итого за завтрак:			585	24,92	30,46	79,82	697	
Неделя 1 День 5 (пятница)								
Завтрак								
	Кнели из кур	г	90	15,6	15,8	6,7	230,14	411
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145	291
	Чай с джемом	г	200	0,1	0	15,2	61	493
	Груша (поштучно)	г	100	0,4	0,3	10,3	47	112
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	108
Итого за завтрак:			560	23,26	22,24	71,52	535,54	
Неделя 2 День 6 (понедельник)								
Завтрак								
	Омлет натуральный	г	150	12,88	20,01	3,45	243,8	301
	Чай с лимоном	г	200	0,1	0	15,2	61	494
	Бутерброд с отварным мясом птицы	г	30/20	7,9	4,5	9,8	111	83
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,8	0,2	7,5	38	112
Итого за завтрак:			500	21,68	24,71	35,95	453,8	
Неделя 2 День 7 (вторник)								
Завтрак								
	Каша "Дружба"	г	200	5,24	11,66	25,06	226,2	260
	Бутерброд с сыром	г	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Груша (поштучно)	г	100	0,4	0,3	10,3	47	112
Итого за завтрак:			545	15,54	24,16	61,16	505,2	
Неделя 2 День 8 (среда)								
Завтрак								
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,9	0,2	8,1	43	112
	Гуляш мясной	г	120	20,6	22	4,2	297	367
	Рагу из овощей	г	150	2,8	7,17	11,39	120,6	195

	Чай с джемом	г	200	1	0	15	60	493
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	108
Итого за завтрак:			590	26,8	29,95	48,97	573	
Неделя 2 День 9 (четверг)								
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	г	150	24	25,2	23,9	425	313
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	496
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	108
	Банан (поштучно)	г	120	1,8	0,6	25,2	115,2	112
Итого завтрак:			500	30,9	29,68	84,38	736,6	
Неделя 2 День 10 (пятница)								
Завтрак	Огурец свежий	г	60	0,48	0,06	1,5	8,4	106
	Зразы мясные с рисом	г	90	10,53	9,99	14,58	189,9	376
	Картофельное пюре	г	150	3,15	6,6	16,35	138	429
	Чай с лимоном	г	200	0,1	0	15,2	61	494
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	108
Итого завтрак:		г	520	15,76	17,23	57,91	449,7	
Среднедневное значение за 10 дней				22,65	25,72	63,3	569,5	

Использована литература:

Единый сборник технологических нормативов, рецептов 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"