

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «Сороченская
основная школа №40»



Л.Н. Логачева
2021 года

ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11 – 16 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	Яйцо вареное 40г	г	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	300
	Бутерброд с маслом сливочным	г	20/20	1,6	16,7	10	197	93
	Сыр порционный	г	15	3,84	3,92	0,00	51,5	100
	Чай с сахаром	г	200	3,6	3,3	25	144	496
	Печенье	г	40	3,08	6,46	26,64	174,02	
Итого за завтрак:			335	17,22	34,98	61,94	629,52	
Неделя 1 День 2 (вторник)								
Завтрак	Макаронь отварные с маслом сливочным и сыром	г	200	12,1	10,1	34	275	295
	Масло сливочное порционное	г	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	496
	Батон порционный	г	40	3	1,16	20,56	104,8	108
Итого за завтрак:			450	18,75	22,81	79,64	598,6	
Неделя 1 День 3 (среда)								
Завтрак	Колбаса отварная	г	35	3,64	6,55	0,07	73,85	102
	Каша молочная рисовая (рис круглый)	г	200	6,28	11,82	37	279,4	253
	Чай с сахаром	г	200	3,6	3,3	25	144	496
	Бутерброд с маслом сливочным	г	20/20	1,6	16,7	10	197	93
Итого за завтрак:			475	15,12	38,37	72,07	694,25	
Неделя 1 День 4 (четверг)								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	г	200	8,72	12,86	37,12	299	258

	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	г	60	8,93	12,7	13,2	204	90
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,2	2,7	15,9	79	501
Итого за завтрак:			460	20,85	28,26	66,22	582	
Неделя 1 День 5 (пятница)								
Завтрак	Сосиска отварная	г	85	8,84	15,9	0,17	179,35	102
	Макаронны отварные с маслом сливочным	г	150	5,66	0,68	29,04	144,9	291
	Чай с сахаром	г	200	3,6	3,3	25	144	496
	Батон порционный	г	40	3	1,16	20,56	104,8	108
Итого за завтрак:			475	21,1	21,04	74,77	573,05	
Неделя 2 День 6 (понедельник)								
Завтрак	Яйцо вареное 40г	г	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	300
	Бутерброд с маслом сливочным	г	20/20	1,6	16,7	10	197	93
	Сыр порционный	г	15	3,84	3,92	0,00	51,5	100
	Чай с сахаром	г	200	3,6	3,3	25	144	496
	Печенье	г	40	3,08	6,46	26,64	174,02	
Итого за завтрак:			335	17,22	34,98	61,94	629,52	
Неделя 2 День 7 (вторник)								
Завтрак	Макаронны отварные с маслом сливочным и сыром	г	200	12,1	10,1	34	275	295
	Масло сливочное порционное	г	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	496
	Батон порционный	г	40	3	1,16	20,56	104,8	108
Итого за завтрак:			450	18,75	22,81	79,64	598,6	
Неделя 2 День 8 (среда)								
Завтрак	Колбаса отварная	г	35	3,64	6,55	0,07	73,85	102
	Каша молочная рисовая (рис круглый)	г	200	6,28	11,82	37	279,4	253
	Чай с сахаром	г	200	3,6	3,3	25	144	496

Итого за завтрак:	Бутерброд с маслом сливочным	г	20/20	1,6	16,7	10	197	93
Неделя 2 День 9 (четверг)			475	15,12	38,37	72,07	694,25	
Завтрак	Каша пшенная молочная	г	200	8,72	12,86	37,12	299	258
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	г	60	8,93	12,7	13,2	204	90
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,2	2,7	15,9	79	501
Итого завтрак:			460	20,85	28,26	66,22	582	
Неделя 2 День 10 (пятница)								
Завтрак	Сосиска отварная	г	85	8,84	15,9	0,17	179,35	102
	Макароны отварные с маслом сливочным	г	150	5,66	0,68	29,04	144,9	291
	Чай с сахаром	г	200	3,6	3,3	25	144	496
	Батон порционный	г	40	3	1,16	20,56	104,8	108
Итого завтрак:			475	21,1	21,04	74,77	573,05	
Среднедневное значение за 10 дней				18,61	29,09	70,93	615,48	

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" государственной медицинской 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"