

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




Л.Н. Логачева
« 01 сентября 2021 года»

ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (ОБЕД)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7 – 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)								
Обед	Салат из свежей капусты	г	60	1,26	6,06	5,58	81,6	1
	Суп вермишелевый	г	250	2,38	5,08	16,4	120,75	157
	Цыплята отварные	г	75	17,68	12,21	0,43	182,14	404
	Картофельное пюре	г	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
	Кисель	г	200	1,4	0	29,0	122	503
	Хлеб ржаной	г	50	3,3	0,6	16,7	87	109
Итого за обед:			815	29,8	31,87	87,73	759,09	
Неделя 1 День 2 (вторник)								
Обед	Салат из моркови	г	45	0,5	4,55	4,1	59,4	7
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	1,75	4,98	7,78	83	142
	Жаркое по домашнему	г	230	27,18	24,25	17,35	396,23	369
	Компот из сухофруктов	г	200	0,5	0	27	100	508
	Хлеб ржаной	г	50	3,3	0,6	16,7	87	109
Итого за обед:			775	33,23	34,38	72,93	725,63	
Неделя 1 День 3 (среда)								
Обед	Салат из свеклы с сыром	г	60	1,68	7,26	4,26	88,8	55
	Суп картофельный с горохом	г	250	2,3	4,25	15,13	108	144

	Цыплята отварные	г	80	18,86	13,03	0,46	194,29	404
	Макароны отварные с маслом сливочным	г	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Компот из свежих яблок	г	200	0,5	0,2	23,1	96	507
	Хлеб ржаной	г	50	3,3	0,6	16,7	87	109
	Итого за обед:		820	33,43	26,15	94,5	747,97	
	Неделя 1 День 4 (четверг)							
Обед	Салат из моркови с яблоками	г	60	0,54	6,12	4,32	74,4	9
	Борщ из свежей капусты с картофелем	г	250	1,83	5	10,65	95	128
	Сосиска отварная	г	70	7,28	13,09	0,14	147,7	102
	Каша гречневая с маслом сливочным	г	180	10,26	9,41	44,5	303,66	237
	Компот из свежих яблок	г	200	0,5	0,2	23,1	96	507
	Хлеб ржаной	г	50	3,3	0,6	16,7	87	109
	Итого за обед:		810	23,71	34,42	99,41	803,76	
	Неделя 1 День 5 (пятница)							
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	г	60	0,9	3,3	5,04	53,4	50
	Суп картофельный с вермишелью	г	250	2,7	2,85	18,83	111,25	147
	Рыба припущенная	г	75	10,05	5,4	2,33	96,75	336
	Рис отварной с маслом сливочным	г	150	3,71	6,11	37,31	219	240
	Кисель	г	200	1,4	0	29,0	122	503

	Хлеб ржаной	г	50	3,3	0,6	16,7	87	109
Итого за обед:			785	22,06	18,26	109,21	689,4	
Неделя 2 День 6 (понедельник)								
Обед								
	Салат из свежей капусты	г	60	1,26	6,06	5,58	81,6	1
	Суп вермишелевый	г	250	2,38	5,08	16,4	120,75	157
	Цыплята отварные	г	75	17,68	12,21	0,43	182,14	404
	Картофельное пюре	г	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
	Кисель	г	200	1,4	0	29,0	122	503
	Хлеб ржаной	г	50	3,3	0,6	16,7	87	109
Итого за обед:			815	29,8	31,87	87,73	759,09	
Неделя 2 День 7 (вторник)								
Обед								
	Салат из моркови	г	45	0,5	4,55	4,1	59,4	7
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	1,75	4,98	7,78	83	142
	Жаркое по домашнему	г	230	27,18	24,25	17,35	396,23	369
	Компот из сухофруктов	г	200	0,5	0	27	100	508
	Хлеб ржаной	г	50	3,3	0,6	16,7	87	109
Итого за обед:			775	33,23	34,38	72,93	725,63	
Неделя 2 День 8 (среда)								
Обед								
	Салат из свеклы с сыром	г	60	1,68	7,26	4,26	88,8	55
	Суп картофельный с горохом	г	250	2,3	4,25	15,13	108	144
	Цыплята отварные	г	80	18,86	13,03	0,46	194,29	404

	Макароны отварные с маслом сливочным	г	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Компот из свежих яблок	г	200	0,5	0,2	23,1	96	507
	Хлеб ржаной	г	50	3,3	0,6	16,7	87	109
	Итого за обед:		820	33,43	26,15	94,5	747,97	
	Неделя 2 День 9 (четверг)							
Обед	Салат из моркови с яблоками	г	60	0,54	6,12	4,32	74,4	9
	Борщ из свежей капусты с картофелем	г	250	1,83	5	10,65	95	128
	Сосиска отварная	г	70	7,28	13,09	0,14	147,7	102
	Каша гречневая с маслом сливочным	г	180	10,26	9,41	44,5	303,66	237
	Компот из свежих яблок	г	200	0,5	0,2	23,1	96	507
	Хлеб ржаной	г	50	3,3	0,6	16,7	87	109
	Итого за обед:		810	23,71	34,42	99,41	803,76	
	Неделя 2 День 10 (пятница)							
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	г	60	0,9	3,3	5,04	53,4	50
	Суп картофельный с вермишелью	г	250	2,7	2,85	18,83	111,25	147
	Рыба припущенная	г	75	10,05	5,4	2,33	96,75	336
	Рис отварной с маслом сливочным	г	150	3,71	6,11	37,31	219	240
	Кисель	г	200	1,4	0	29,0	122	503
	Хлеб ржаной	г	50	3,3	0,6	16,7	87	109

Итого за обед:				785	22,06	18,26	109,21	689,4
Среднедневное значение за 10 дней					28,55	29,02	92,76	745,17

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"