

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ЦО№44
Трусова М.В.
09 января 2024г.

Трусова Майя
Владимировн
а

Выполнено в соответствии с приказом МБОУ ЦО№44 от 09.01.2024г. № 1/24-ОД. Подпись: Трусова М.В.

**Единое примерное двухнедельное цикличное меню
для обучающихся 7- 11 лет в МБОУ ЦО№44
2023-2024 учебный год**

**Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: без особенностей**

ТУЛА 2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	Углеводы		
2 неделя	Понедельник						
Завтрак	Помидор в нарезке	60	0,55	0,1	1,9	10,67	54-3з-2020
	Омлет натуральный	150	13,5	19,2	3,5	340,5	54-1о-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020
	Батон йодированный	20	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	Пром.
Итого Завтрак		530	24,9	25,9	34,1	486,97	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,7	10,2	9,7	135,8	54-8з-2020
	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	54-3с-2020
	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3	54-21м-2020
	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2	54-2соус-2020
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	Пром
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.
Итого Обед		860	52,14	29,13	103,1	876,4	
ПОЛДНИК	Пряник глазированный	100	3,6	4,8	24,4	155	Пром.
	Конфета	30	0,8	0,2	7,5	38	Пром.
	Мандарин	100	3	1	36	160	Пром
Итого Полдник		225	14,6	14,6	93,7	368,4	
Итого за день		1910	91,64	69,63	23,9	1711,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
2 неделя	Четверг						
Завтрак	Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	113,2	54-123-2020
	Макаронны отварные с сыром	170	9	7,7	32,5	235,4	54-3Г-2020
	Батон йодированный	30	3,2	0,4	19,6	95	Пром.
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	Пром.
	Груша	130	0,8	0,6	20,6	90,1	Пром.
	Яйцо вареное	40	7,2	6,1	0,4	84,8	54-6о-2020
Итого		670	19,6	20,6	132	705	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,48	2,58	1,54	31,58	54-5з-2020
	Суп с крупой	250	1,6	5,08	17,05	120,3	155
	Капуста тушеная с мясом	160	18,67	18,7	11,4	407	54-10м-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	54-2гн - 2020
	Батон йодированный	20	3,2	0,4	19,6	95	Пром.
Итого Обед		710	23,86	26,9	52,21	758,88	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	100	0,4	0,3	10,3	68,25	Пром.
	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	Пром.
	Мармелад фруктово-ягодный формовой	25	0,3	1,8	12,8	69,1	Пром.
Итого Полдник		325	14,5	13,2	21,1	261,9	
Итого за день		1720	58	60,7	93,9	1492,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
2 неделя	Пятница						
Завтрак	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99	54-11в-2020
	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	54-9г-2020
	Котлета из курицы	90	19,1	4,31	10,7	168,7	54-5м-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,5	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	25	10	2	3	36	54-1з-2020
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з-2020
Итого Завтрак		580	25,44	20,37	80,4	578	
Обед	Огурец в нарезке	60	0,64	0,08	2,0	11,33	54 2з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	54-2с-2020
	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8	54-7г-2020
	Печень по-строгановска	90	18	14	4	211	398/442
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.
Итого Обед		780	32,46	24,23	106,9	681,23	
ПОЛДНИК	Вафли	110	5,5	6,5	34,9	210,9	Пром.
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	Пром.
Итого Полдник		310	12,1	14,62	44,6	358,7	
Итого за день		1770	70	59,2	231,5	1756	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, Грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя	Понедельник						
завтрак	Омлет с зеленым горошком	185	11,9	13,1	5,9	189,4	54-20-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2ГН-2020
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	5	6	0	72	54-13-2020
	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.
	Зефир	55	0,4	0	35,9	146	Пром.
Итого Завтрак		610	15,4	13,9	74,7	558,7	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	54-7з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250	7,03	11,74	23,91	147,56	54-24с-2020
	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	54-6г-2020
	Курица отварная	90	12,7	5,2	4	113,7	54-21м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Батон йодированный	20	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.
Итого Обед		800	29,73	28,54	116,91	761,46	
полдник	Сушка	60	2,3	2,9	22,3	124,7	Пром.
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	Пром.
	Шоколад	20	0,8	0,2	7,5	38	Пром.
Итого Полдник		280	7,05	10,6	66	396,4	
Итого за день		1735	59,14	65,49	257,61	1752	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
1 неделя	Среда						
завтрак	Салат из моркови и яблок	70	0,9	10,17	7,15	123,7	54-11з-2020
	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-6к-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн-2020
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.
	Яйцо вареное	40	7,2	6,1	0,4	84,8	54-6о-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	5	6	0	72	54-1з-2020
Итого Завтрак		570	16,54	23,67	126,1	712,6	
Обед	Винегрет с растительным маслом	100	0,9	7,2	5,3	89,5	54-16з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной и курами	250	5,8	7	7,1	115,3	54-1с-2020
	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
	Тефтели из говядины паровые	90	12,3	10,7	7,5	175,5	54-8м-2020
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
Итого Обед		830	27,1	33,2	74,7	722,2	
полдник	Груша	110	0,8	0,6	20,6	90,1	Пром.
	Вафли	100	0,7	1,3	3,5	384,6	Пром.
Итого Полдник		210	10,8	8,2	55,4	494,2	
Итого за день		1765	54,4	65,07	256,25	1833,3	

