

Утверждаю

Директор МКОУ «Верхоупская СОШ

Лазарева С.А.

Приказ № 46-д от 01.09.2024

Двухнедельное цикличное меню для учащихся 1-10 классов
МКОУ «Верхоупская СОШ» на 2024-2025 учебный год

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	180	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:		520,000	17,500	19,900	61,400	493,800	
	Обед							
	Овощи натуральные (помидор)	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,100	7,480	10,600	131,000	100
	Курица тушеная с морковью	г	90	12,700	5,200	4,000	113,700	54-25м-2020
	Рис отварной	г	150	3,6	4,8	36,4	203,5	241
	Компот из сухофруктов	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	750	27,140	18,540	83,460	609,300	

2 день	Завтрак							
	Запеканка из творога с джемом	г	170	24,00	11,55	35,50	343,400	279
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	Итого завтрак:		500,000	27,350	12,720	67,900	500,000	
	Обед							
	Салат из свеклы отварной	г	60	0,900	4,000	5,000	55,000	26
	Суп гороховый	г	200	6,5	2,8	14,9	110,9	54-25с-2020
	Котлеты рыбные	г	100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
	Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,40	0,00	29,00	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	760	30,83	14,29	108,93	814,000	
3 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
	Груша	г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Итого завтрак:	г	510,000	10,480	16,680	66,910	475,010	
	Обед							
	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,23	8	11	120	95
	Фрикадельки из курицы	г	90	12,300	11,000	6,000	172,000	54-29м
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Чай с лимоном	г	205	1,025	0,205	20,7	90,3	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	755	31,99	28,005	96,320	748,600	

4 день	Завтрак							
	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	Итого завтрак:	г	530	18,6	23,880	36,32	471,200	
	Обед							
	Салат из квашеной капусты	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Суп рыбный	г	200	6,23	8	11	120	95
	Котлета из курицы	г	240	14,76	10	30	352,5	375
	Рис отварной	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Соус красный	г	15	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Компот из сухофруктов	г	200	0,6	0	9,7	40	111
	Хлеб ржано-пшеничный	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	
	Итого обед:	г	750	25,730	19,060	83,860	677,600	
5 день	Батон нарезной	20						
	Макароны отварные с сыром	г	170	10,050	8,600	26,500	336,000	259
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	г	500,000	12,900	9,970	61,000	496,600	
	Обед							
	Винегрет с растительным маслом	г	60	1.17	8.95	6.67	111.9	54-16з-2020
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б	г	200	5,44	5,2	8	100,6	114
	Сердце (говяжье) в соусе	г	90	10,400	6,500	10,700	180,000	312
	Картофельное пюре	г	200	4,050	6,000	8,700	161,000	377
	Чай с сахаром и лимоном	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		810	25,370	23,640	78,980	714,300	

6 день	Завтрак							
	Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100	207,000	229
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Сыр	г	15	3,5	4,4	0	53,7	75
	Груша	г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Итого завтрак:		525,000	13,950	14,070	63,400	474,300	
	Обед							
	Салат из квашеной капусты	г	60	1,51	6,09	6,24	85,7	
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б	г	200	6,320	6,120	10,000	119,000	129
	Котлета из курицы	г	90	17,2	3,9	12	151,8	54-5м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Компот из сухофруктов	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	5420	179,160	157,120	606,770	4 997,800	
7 день	Завтрак							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000	279
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	г	500	28,140	14,620	68,200	517,600	
	Обед							
	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	60	0,800	3,700	3,700	73,000	31
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	г	200	5,1	5,8	10,8	115,6	54-10с-2020
	Биточек из говядины	г	90	18,000	16,200	10,000	256,000	372
	Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
		г	750	34,330	31,590	103,530	857,800	

8 день	Завтрак							
	Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40	157
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	Итого завтрак:		530	20,300	25,780	55,780	470,400	
	Обед							
	Винегрет овощной	г	60	1,000	3,700	4,000	52,800	47
	Суп картофельный с рыбой	г	200	9	8	10,000	110	119
	Голубцы ленивые	г	180	11,6	12,7	16,6	226,9	296
	Чай с лимоном	г	205	1,03	0,21	20,70	90,300	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		695	26,105	25,545	71,780	586,700	
9 день	Завтрак							
	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	Итого завтрак:	г	570,000	26,950	20,230	61,830	548,100	
	Обед							
	Салат из квашеной капусты	г	60	0,870	3,600	5,040	56,400	1
	Суп гороховый на м/б	г	200	9,050	5,260	11,680	131,000	144
	Жаркое по-домашнему	г	240	24,1	22,5	20,7	381,5	54-9м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		750	38,100	32,300	78,000	759,600	

10 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Банан	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000	82
	Итого завтрак:		520	9,630	14,470	80,230	496,210	
	Обед							
	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	г	200	17,400	6,400	3,090	136,000	104
	Рыба, тушенная в томате с овощами	г	130	9,000	5,000	4,430	177,360	299
	Картофельное пюре	г	150	4,050	6,000	8,700	161,000	377
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,40	0,00	29,00	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		790	35,730	18,400	66,840	709,660	