



УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ «Стрелецкая ООШ»

Федель И.В.

Единое примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся с 12 лет и старше

МКОУ «Стрелецкая ООШ»
на 2023//2024 учебный год

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ «Стрелецкая ООШ»

_____ **Фендель И.В.**

Единое примерное двухнедельное цикличное меню

для обучающихся

с 12 лет и старше

МКОУ «Стрелецкая ООШ»

на 2023//2024 учебный год

Средние показатели за все приемы пищи по факту(к данному меню):

	Масса,гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы,гр.	Энерг.ценность,Ккалл
Средние показатели за завтрак	584.16	15.08	18.86	71.86	512.62
Средние показатели за обед	875.83	33.09	30.54	104.78	835.17
Средние показатели за полдник	360.41	10.46	10.48	48.16	328.25
Средние показатели за период	1820.40	58.63	59.88	224.80	1676.04

Понедельник, 1 неделя

1-й день	Наименование блюда	Выход	Витамины			Минеральные вещества				Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал	№ рецепт. или техн. карты
			B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe					
завтрак	Масло сливочное (порциями)	20								0,16	14,5	0,26	132,2	53-19з-2020
	Яйцо вареное	40								4,78	4,05	0,25	56,6	54-6о-2020
	Рис отварной	180								4,42	7,32	40,57	245,52	414
	Кофейный напиток с молоком	200								3,9	2,9	11,2	86	54-23гн-2020
	Батон нарезной	30								2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Апельсин	100								0,9	0,2	8,1	37,8	Пром.
	Итого завтрак:	570.00								16.46	29.87	75.78	636.62	
обед	Салат из моркови и чернослива	100								1.55	0.25	21.5	94.70	54-17з-2020
	Суп из овощей	250								1,4	3,7	8,1	71,2	54-17с-2020
	Макароны отварные	180								6.78	0.81	34.8	174.88	291
	Котлета из курицы	100								14.85	10.56	9.19	186.67	412
	Соус сметанный	50								0,7	4,1	1,6	46,5	54-1соус-2020
	Компот из свежих яблок	200								0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн-2020
	Хлеб ржано- пшеничный	30								2	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Батон нарезной	30								2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Итого обед:	940.0								29.78	20.82	112.3	752.75	
полдник	Пастила	30								0,2	0	24	96,6	Пром.
	Напиток из шиповника	200								0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн-2020
	Булочка ванильная	100								7,8	6,7	50,8	294,8	54-10в-2020
	Итого полдник:	330								8,4	6,9	65,9	360,2	
	Итого за день:	1840								54.64	57.59	253.98	1749.57	

2-й день														Вторник, 1 неделя													
завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая	250								10,7	17,65	39,4	359,3	247													
	Какао с молоком	220								5,2	3,9	13,7	110,5	54-21гн-2020													
	Батон нарезной	30								2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.													
	Джем из абрикосов	25								0,1	0	18	72,4	Пром.													
	Яблоко	170								0,7	0,7	16,7	75,5	Пром.													
	Итого завтрак:	695.0								19.00	23.15	103.20	696.20														
	обед	Винегрет с растит.маслом	100								1,2	8,9	6,7	111,9	54-16з-2020												
Суп картофельный с клецками		250								5,9	4,8	13,7	110,6	54-6с-2020													
Капуста тушеная с мясом		240								26,4	26,4	16,0	407,3	54-10м-2020													
Компот из кураги		200								1	0,1	15,6	66,9	54-2хн-2020													
Хлеб ржано-пшеничный		30								2	0,4	11,9	58,7	Пром.													
Батон нарезной		30								2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.													
	Итого обед:	850.0								38.8	41.50	79.30	833.90														
полдник	Масло сливочное (порциями)	20								0,16	14,5	0,26	132,2	53-19з-2020													
	Вареники ленивые	110								20,9	11,1	17,4	253,1	505													
	Сок ананасовый	200								0,6	0,2	23,6	98,6	Пром.													
	Итого полдник:	330.0								21.66	25.8	41.26	483.90														
										79.46	90.45	223.76	2014.00														

	Итого за день:	1875												
3-й день завтрак	Среда, 1 неделя													
	Каша рисовая молочная	250								8,3	7,5	45,00	280,2	246
	Чай с сахаром	200								0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	30								7,0	8,9	0	107,5	54-1з-2020
	Батон нарезной	30								2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Мандарин	100								0,8	0,2	7,5	35,00	Пром.
	Итого завтрак:	610.0								18.60	17.50	74.30	528.00	
обед	Помидор в нарезке	100								1.1	0.15	3.78	23.90	106
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250								6,29	7,14	12,06	127,4	54-10с-2020
	Картофельное пюре	180								3.78	7.92	19.6	165.6	429
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100								19,00	22,00	5,5	295,60	54-9р-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200								0,5	0	19,8	81,00	54-1хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	30								2	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Батон нарезной	30								2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Итого обед:	890.0								34.97	38.51	88.04	830.70	
полдник	Апельсин	160								0,9	0,2	8,1	43,00	Пром.
	Морс из брусники	200								0,1	0,1	21,8	88,4	Пром.

	Галеты	40								3,9	4,1	26,2	157,2	Пром.
	Итого полдник:	400.0								4.9	4.4	56.1	283.40	
	Итого за день:	1900								58.47	60.41	218.44	1642.10	
4-й день	Четверг, 1 неделя													
завтрак	Масло сливочное (порциями)	20								0,16	14,5	0,26	132,20	53-19з-2020
	Каша «Дружба»	250								6,8	7,09	31,12	206,32	54-16к-2020
	Чай с молоком и сахаром	200								1,5	1,1	8,6	50,2	54-4гн-2020
	Батон нарезной	30								2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Груша	100								0,4	0,3	10,3	45,5	Пром.
	Итого завтрак:	600.0								11.16	23.89	65.68	512.72	
обед	Огурец в нарезке	100								0.89	0.1	2.49	13.94	106
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250								5,89	7,09	12,68	137,90	54-2с-2020
	Жаркое по-домашнему	240								24,1	22,5	20,7	381,5	54-9м-2020
	Сок персиковый	200								0,6	0	33,0	134,4	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	30								2	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Батон нарезной	30								2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Итого обед:	850.0								35.78	30.99	96.17	804.94	
полдник	Ряженка 2.5%	200								5,8	5,00	8,4	101,8	Пром.
	Яблоко	170								0,7	0,7	16,7	75,5	Пром.

	Булочка с повидлом	50							4,0	7,0	28,0	191,00	Пром.
	Итого полдника:	420.0							10.50	12.70	53.1	368.30	
	Итого за день:	1870							57.44	67.58	214.95	1685.96	
5-й день	Пятница, 1 неделя												
завтрак	Рагу из овощей	220							3,36	8,6	13,6	144,72	195
	Чай с лимоном и сахаром	200							0,2	0	6,6	27,2	54-3гн-2020
	Батон нарезной	30							2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Банан	130							0,8	0,2	7,5	35	Пром.
	Итого завтрак:	580.0							6.66	9.70	43.1	285.42	
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100							1.6	10.1	9.6	136.00	4
	Рассольник Ленинградский	250							5,93	7,21	17,04	157,00	54-3с-2020
	Плов с курицей	250							23,1	9,3	41,3	341,5	54-12м-2020
	Компот из изюма	200							0,4	0,1	18,3	75,9	54-4хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	30							2	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Батон нарезной	30							2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Итого обед:	860.0							35.33	28.01	113.54	847.60	
полдник	Груша	100							0,4	0,3	10,3	45,50	Пром.
	Йогурт 2.5%	200							6,8	5,0	11,0	116,20	Пром.

	Печенье	30								2,3	2,9	22,3	124,7	Пром.
	Итого полдник:	330.0								9.50	8.20	43.6	286.40	
	Итого за день:	1770								51.49	45.91	200.24	1419.42	
6-й день	Суббота, 1 неделя													
завтрак	Макароны отварные с сыром	170								8,97	7,74	32,4	235,4	54-3г-2020
	Кофейный напиток с молоком	200								3,9	2,9	11,2	86	54-23гн-2020
	Яблоко	170								0.7	0.7	16.7	75.5	Пром.
	Батон нарезной	30								2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Итого завтрак:	570.0								15.87	12.24	75.7	475.40	
обед	Салат из свеклы отварной	60								0,8	2,7	4,6	45,7	54-13з-2020
	Суп картофельный с рыбой	250								10,53	3,11	18,25	143,20	54-21с-2020
	Каша пшенная рассыпчатая	150								6,4	6,5	35,5	225,8	54-12г-2020
	Сердце в соусе	90								22,6	12,5	3,5	217,00	403
	Компот из смеси сухофруктов	200								0,5	0	19,8	81,00	54-1хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	30								2	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Батон нарезной	30								2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Итого обед:	810.0								45.13	26.11	108.95	849.90	
полдник	Ацидофилин 3.2%	200								5,4	6,4	7,6	109,6	Пром.

	Мандарин	100							0,8	0,2	7,5	35	Пром.
	Сушка простая	50							5,5	0,7	34,4	165,3	Пром.
	Итого полдник:	350.0							11.70	7.30	49.5	309.90	
	Итого за день:	1730							72.70	45.65	234.15	1635.20	
7-й день	Понедельник, 2 неделя												
завтрак	Масло сливочное (порциями)	20							0,16	14,5	0,26	132,2	53-19з-2020
	Суп молочный с гречневой крупой	250							7.12	6.12	19.12	139,66	54-17к-2020
	Чай с сахаром	200							0,1	0	5,2	21,4	54-45гн-2020
	Батон нарезной	30							2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Яйцо вареное	40							4,78	4,05	0,25	56,6	54-6о-2020
	Итого завтрак:	540.0							14.46	25.57	40.23	428.36	
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100							1.6	10.1	9.6	136.00	4
	Суп лапша с курицей	250							12,9	8,4	11,4	166,3	155
	Плов с курицей	250							29.96	8.9	36.5	346.00	54-12м-2020
	Сок абрикосовый	200							1,0	0,00	25,4	105,6	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	30							2,0	0,4	11,9	58,7	Пром.

	Батон нарезной	30								2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Итого обед:	860.0								49.76	28.70	110.2	891.10	
полдник	Коржик молочный	50								3,3	4,9	26,2	162,5	54-2в-2020
	Апельсин	130								1,2	0,3	10,5	49,1	Пром.
	Ряженка 2.5%	200								5,8	5,0	8,4	101,8	Пром.
	Итого полдник:	380.0								10.30	10.20	45.1	313.40	
	Итого за день:	1780								74.52	64.47	195.5	1632.86	
8-й день														
завтрак	Каша вязкая молочная пшенная	250								8.72	12.86	37.12	299,00	258
	Чай с лимоном и сахаром	220								0,3	0,1	7,3	30,7	54-3гн-2020
	Батон нарезной	30								2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Зефир	50								0.4	0.1	39.9	161.70	Пром.
	Итого завтрак:	550.0								11.72	13.96	99.72	569.90	
обед	Салат из свеклы с черносливом	60								0,9	3,3	7,8	63,7	54-18з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	250								5,81	7,05	7,15	115,20	54-1с-2020
	Картофельное пюре	180								3.78	7.92	19.6	165.6	429
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100								13,9	7,4	6,3	147,3	54-11р-2020

	Компот из смеси сухофруктов	200							0,5	0,00	19,8	81,00	54-1хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	30							2	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Батон нарезной	30							2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Пастила	30							0,2	0,00	24,0	96,6	Пром.
	Итого обед:	880.0							29.39	26.97	111.95	806.60	
полдник	Ватрушка творожная	60							9,9	12,4	18,0	222,8	54-1в-2020
	Ацидофилин 3.2.%	200							5,4	6,4	7,6	109,6	Пром.
	Итого полдник:	260.0							15.30	18.80	25.6	332.40	
	Итого за день:	1690							56.41	59.73	237.27	1708.90	
9-й день	Среда, 2 неделя												
завтрак	Каша рисовая молочная	250							8,3	7,5	45,0	280,2	246
	Чай с сахаром	200							0,2	0,00	6,4	26,8	54-2гн-2020
	Груша	100							0,4	0,3	10,3	45,5	Пром.
	Батон нарезной	30							2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Итого завтрак:	580.0							11.2	8.7	77.10	431.00	
обед	Салат из свежих помидоров с растит.маслом.	100							1.0	10.2	3.5	110.00	22
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250							5,98	2,71	19,42	126,00	54-24с-2020
	Рагу из овощей	180							3.36	8.6	13.6	144.72	195

	Оладьи из печени по-кунцевски	90							15,7	10,2	14,0	210,90	54-31м-2020
	Сок апельсиновый	200							1,4	0,2	26,4	113,00	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	30							2	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Батон нарезной	30							2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Итого обед:	880.0							31.74	33.21	104.22	841.82	
полдник	Вафли с фруктовыми начинками	35							1,0	1,2	27,1	122,5	Пром.
	Кефир 3.2%	200							5,8	6,4	8,2	113,6	Пром.
	Апельсин	130							1,2	0,3	10,5	49,1	Пром.
	Итого полдник:	365.0							8.0	7.9	45.8	285.2	
	Итого за день:	1825							50.94	49.81	227.12	1558.02	
10-й день	Четверг, 2 неделя												
завтрак	Помидор в нарезке	60							0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
	Омлет натуральный	180							13,5	19,2	3,5	240,5	54-1о-2020
	Какао с молоком	200							4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020
	Батон нарезной	30							2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Пряник	35							2,1	1,6	26,3	128,1	Пром.
	Итого завтрак:	505.0							23.3	25.3	60.00	560.3	
обед	Икра морковная	60							1,3	4,3	6,1	67,9	54-12з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250							5,89	7,09	12,68	137,90	54-2с-2020
	Голубцы ленивые	240							20,25	18,38	15,4	307,90	54-3м-2020
	Соус красный	50							1,6	1,2	4,5	35,3	54-3соус-2020

	основной													
	Хлеб ржано-пшеничный	30							2	0,4	11,9	58,7	Пром.	
	Батон нарезной	30							2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.	
	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30							0,5	2,8	19,3	103,7	Пром.	
	Сок абрикосовый	200							1,0	0,00	25,4	105,6	Пром.	
	Итого обед:	890.0							34.84	35.07	110.68	895.50		
полдник	Молоко 3.2%	200							5,8	6,4	9,4	118,4	Пром.	
	Галеты	35							3,4	3,6	23,0	137,6	Пром.	
	Яблоко	170							0,7	0,7	16,7	75,5	Пром.	
	Итого полдник:	405.0							9.9	10.7	49.1	331.50		
	Итого за день:	1800							68.04	71.07	219.78	1787.30		

11-й день	Пятница, 2 неделя													
завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	30								7,0	8,9	0,00	107,5	54-1з-2020
	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая	250								10,7	17,65	39,4	359,3	247
	Напиток из шиповника	200								0,6	0,2	15,1	65,4	54-13-хн-2020
	Батон нарезной	30								2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Яблоко	100								0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
	Итого завтрак:	610.00								21.00	28.05	79.70	655.10	

обед	Винегрет с растительным маслом	100								1.17	8.95	6.67	111.90	54-16з-2020
	Суп гороховый	250								8,16	3,48	18,65	138,6	54-25с-2020
	Картофель отварной	180								3.42	8.82	22.86	183.6	426
	Котлета рыбная (минтай)	100								14,00	2,7	8,6	114,3	54-3р-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200								0,5	0,00	19,80	81,00	54-1хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	30								2	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Батон нарезной	30								2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Итого обед:	890.0								31.55	25.25	103.88	766.60	
полдник	Коржик молочный	50								3,3	4,9	26,2	162,5	54-2в-2020
	Сок яблочный	200								1,0	0,2	20,2	86,6	Пром.
	Мандарин	100								0,8	0,2	7,5	35,00	Пром.
	Итого полдник:	350.00								5.10	5.30	53.90	284.10	
	Итого за день:	1850								57.65	58.60	237.48	1705.80	

12-й день	Суббота, 2 неделя													
завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	250								7,12	6,12	19,12	139,66	54-17к-2020
	Чай с молоком и сахаром	200								1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн-2020

	Джем из абрикосов	20							0,1	0,00	14,4	57,9	Пром.
	Батон нарезной	30							2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Груша	100							0,4	0,3	10,3	45,5	Пром.
	Итого завтрак:	600.0							11.52	8.42	67.82	372.46	
обед	Салат из свеклы отварной	80							1,07	3,59	6,09	60,8	54-13з-2020
	Рассольник Ленинградский	250							5,93	7,21	17,04	157,00	54-3с-2020
	Макароны отварные	180							6,78	0,81	34,8	174,88	291
	Оладьи из печени по-кунцевски	90							15,7	10,2	14,00	210,90	54-31м-2020
	Соус сметанный натуральный	50							1,5	8,2	3,3	93,00	54-4соус-2020
	Компот из кураги	200							1,00	0,1	15,60	66,90	54-2хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	30							2	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Батон нарезной	30							2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Итого обед:	910.0							36.28	31.41	118.13	900.68	
полдник	Яблоко	170							0,7	0,7	16,7	75,5	Пром.
	Кефир 3.2%	200							5,8	6,4	8,2	113,6	Пром.
	Сушка простая	35							3,8	0,5	24,1	115,7	Пром.
	Итого полдник:	405.00							10.30	7.60	49.00	304.80	
	Итого за день:	1915.0							58.10	47.43	234.95	1577.94	

