

✓

100



7-11 лет

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

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ «Стрелецкая ООШ»

_____ **Фендель И.В.**

Единое примерное двухнедельное цикличное меню
для обучающихся
7-11 лет

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	513.33	21.89	19.38	65.54	523.33
Средние показатели за обед	782.50	32.95	26.99	100.98	777.39
Средние показатели за полдник	329.58	10.31	9.8	46.17	313.93
Средние показатели за период	1625.40	65.20	56.2	212.70	1614.70

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)	10								0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з-2020
	Горошек зеленый	60								1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з-2020
	Омлет натуральный	160								13,5	19,2	3,5	240,5	54-1о-2020
	Кофейный напиток с молоком	200								3,9	2,9	11,2	86	54-23гн-2020
	Мандарин	100								0,8	0,2	7,5	35	Пром.
	Батон нарезной	30								2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Итого завтрак:	560,00								22,3	30,6	41,2	528,2	
обед	Салат из моркови и чернослива	80								1,2	0,2	17,2	75,7	54-17з-2020
	Суп из овощей	200								1,4	3,7	8,1	71,2	54-17с-2020
	Макароны отварные	150								5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
	Котлета из курицы	90								17,2	3,9	12,0	151,8	54-5м-2020
	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:	830								30,3	18,2	108,9	720,8	
полдник	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:	300								8,4	6,9	65,9	360,2	

	Итого за день:	1690.0								61.0	55.7	216	1609.20	
Вторник, 1 неделя														
2-й день														
завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	200								6,8	7,4	24,6	192,7	54-22к-2020
	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.
	Банан	130								2	0,7	27,3	122,9	Пром.
	Итого завтрак:	580								16,3	12,9	81,0	504,6	
обед	Винегрет с растит.маслом	100								1,2	8,9	6,7	111,9	54-16з-2020
	Суп картофельный с клецками	200								4,6	3,3	11,4	93,6	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:	800.0								37.5	40.00	77.0	816.90	
полдник	Масло сливочное (порциями)	10								0,1	7,3	0,1	66,1	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:	320.0								21.6	18.6	41.1	417.80	
	Итого за день:	1700								75.40	71.50	199	1739.30	

3-й день	Среда, 1 неделя													
завтрак	Салат из свеклы отварной	80								1,1	3,6	6,1	60,9	54-13з-2020
	Рис с овощами	150								3,2	5,7	26	167,8	54-26г-2020
	Курица отварная	90								28,9	2,2	1	139,3	54-21м-2020
	Чай с сахаром	200								0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020
	Батон нарезной	30								2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Итого завтрак:	550.0								35.70	12.4	54.9	473.30	
обед	Помидор в нарезке	60								0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200								5,1	5,8	10,8	115,6	54-10с-2020
	Картофельное пюре	150								3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г-2020
	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:	770.0								32.70	34.50	85.5	781.60	
полдник	Апельсин	100								0,9	0,2	8,1	37,8	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:	340.0								4.9	4.4	56.1	283.40	
	Итого за день:	1660								73.30	51.30	196.50	1538.30	

4-й день	Четверг, 1 неделя													
завтрак	Масло сливочное (порциями)	10								0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з-2020
	Каша «Дружба»	220								5,5	6,5	26,4	185,8	54-16к-2020
	Чай с молоком и сахаром	200								1,5	1,1	8,6	50,2	54-4гн-2020
	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30								0,5	2,8	19,3	103,7	Пром.
	Батон нарезной	30								2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Итого завтрак:	490.0								9.9	18.60	69.8	484.30	
обед	Огурец в нарезке	60								0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200								4,7	5,7	10,1	110,4	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:	760.0								34.20	29.60	92.6	772.00	
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:	1670								54.60	60.90	215.50	1624.60	

5-й день	Пятница, 1 неделя													
	завтрак	Салат « Мозаика»	60							1,6	3,9	5,6	63,8	94
		Омлет натуральный	180							15,2	21,6	3,9	270,6	54-1о-2020
		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.
		Джем из абрикосов	25							0,1	0	18,0	72,4	Пром.
		Итого завтрак:	495.0							19.40	26.40	49.5	512.50	
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80							1,1	8,1	4,8	96,70	54-9з-2020	
	Рассольник Ленинградский	200							4,8	5,8	13,6	125,5	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:	790.0							33.70	24.60	105	776.80		
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:	1615							62.60	59.20	198.40	1575.70		

6-й день	Суббота, 1 неделя													
завтрак	Салат из моркови и яблок	100								0,9	10,2	7,1	123,8	54-11з-2020
	Запеканка из творога	150								29,7	10,7	21,6	301,3	54-1т-2020
	Кофейный напиток с молоком	200								3,9	2,9	11,2	86	54-23гн-2020
	Молоко сгущенное с сахаром	20								1,4	1,7	11,1	65,5	Пром.
	Батон нарезной	30								2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Итого завтрак:	500.0								38.2	26.4	66.4	655.10	
обед	Салат из свеклы отварной	60								0,8	2,7	4,6	45,7	54-13з-2020
	Суп картофельный с рыбой	200								8,4	2,6	14,6	115,4	54-20с-2020
	Каша пшеничная 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:	760.0								43.00	25.60	105.3	822.10	
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:	1610								92.90	59.30	221.20	1787.10	

7-й день	Понедельник, 2 неделя													
завтрак	Масло сливочное (порциями)	10								0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з-2020
	Помидор в нарезке	60								0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
	Омлет с зеленым горошком	150								9,7	10,6	4,8	153,5	54-2о-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.
	Зефир	50								0,4	0,1	39,9	161,7	Пром.
	Итого завтрак:	500.0								13.3	19.00	67.7	494.00	
обед	Салат из белокочанной капусты	60								1,5	6,1	6,2	85,8	54-7з-2020
	Суп лапша с курицей	200								11,7	6,9	9,3	145,8	155
	Плов с курицей	200								18,5	7,4	33,1	273,2	54-12м-2020
	Сок абрикосовый	200								1,0	0,00	25,4	105,6	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:	720.0								37.00	21.70	101.30	747.60	
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:	1600								60.60	50.90	214.10	1555.00	
8-й день														
завтрак	Лапшевник с творогом	200								16,9	9,9	43,2	329,4	222
	Соус сметанный натуральный	50								1,5	8,2	3,3	93,00	54-4соус-2020
	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.
	Итого завтрак:	500.0								21.00	19.10	69.2	531.60	
обед	Салат из свеклы с черносливом	60								0,9	3,3	7,8	63,7	54-18з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	200								4,7	5,6	5,7	92,20	54-1с-2020
	Картофельное пюре	150								3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г-2020
	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:	800.0								27.60	22.90	110.70	757.40	
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:	1560								63.90	60.80	205.50	1621.40	
9-й день	Среда, 2 неделя													
завтрак	Салат из моркови и чернослива	60								0,9	0,2	12,9	56,8	54-17з-2020
	Рис отварной	150								3,6	4,8	36,4	203,5	54-6г-2020
	Котлета из курицы	90								17,2	3,9	12,0	151,8	54-5м-2020
	Чай с сахаром	200								0,2	0,00	6,4	26,8	54-2гн-2020
	Батон нарезной	30								2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Итого завтрак:	530.0								24.20	9.80	83.1	517.40	
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	80								0,8	4,1	2,5	49,90	54-5з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200								5,2	2,8	18,5	119,6	54-7с-2020
	Рагу из овощей	150								2,9	7,5	13,6	133,3	54-9г-2020
	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:	780.0								30.30	26.10	102.30	763.90	
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.
	Груша	100								0,4	0,3	10,3	45,5	Пром.
	Итого полдник:	335.0								7.20	7.9	45.6	281.60	

	Итого за день:	1645								61.70	43.80	231.0	1562.90	
10-й день	Четверг, 2 неделя													
завтрак	Помидор в нарезке	60								0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
	Омлет натуральный	150								12,7	18,00	3,2	225,50	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:	475.0								22.50	24.10	59.7	545.30	
обед	Икра морковная	60								1,3	4,3	6,1	67,9	54-12з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200								4,7	5,7	10,1	110,4	54-2с-2020
	Голубцы ленивые	180								11,6	12,7	16,6	226,90	296
	Соус красный основной	50								1,6	1,2	4,5	35,3	54-3соус-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.
	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:	780.0								25.00	28.00	109.30	787.00	
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.
	Итого полдник:	235.0								9.20	10.0	32.4	256.00	
	Итого за день:	1490								56.70	62.10	201.40	1588.30	

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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 вязкая молочная овсяная с курагой	220								9,5	11,8	40,8	307,6	54-11к-2020
	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.
	Итого завтрак:	480.0								19.40	21.80	71.30	559.00	
обед	Винегрет с растительным маслом	80								0,9	7,2	5,3	89,5	54-16з-2020
	Суп гороховый	200								6,5	2,8	14,9	110,9	54-25с-2020
	Картофель отварной в молоке	150								4,5	5,5	26,5	173,7	54-10г-2020
	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:	790.0								30.70	19.50	102.40	706.60	
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:	1620								55.20	46.60	227.60	1549.70	

12-й день	Суббота, 2 неделя													
завтрак	Запеканка из творога с морковью	150								15,6	9,2	26,2	249,6	54-2т-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.
	Апельсин	100								0,9	0,2	8,1	37,8	Пром.
	Батон нарезной	30								2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Итого завтрак:	500.0								20.50	11.40	72.70	474.70	
обед	Салат из свеклы отварной	60								0,8	2,7	4,6	45,7	54-13з-2020
	Рассольник Ленинградский	200								4,8	5,8	13,6	125,5	54-3с-2020
	Макароны отварные	150								5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
	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:	810.00								33.40	33.20	111.20	876.00	
полдн к	Яблоко	100								0,4	0,4	9,8	44,4	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:	335.00								10.00	7.30	42.10	273.70	
	Итого за день:	1645.0								63.90	51.90	226.00	1624.40	

	Масса, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энерг.ценность, Ккалл
Средние показатели за завтрак	513.33	21.89	19.38	65.54	523.33
Средние показатели за обед	782.50	32.95	26.99	100.98	777.39
Средние показатели за полдник	329.58	10.31	9.8	46.17	313.93
Средние показатели за период	1625.40	65.20	56.2	212.70	1614.70

