

«Согласовано»

И. О. директора МБОУ  
«Мальнская основная школа №36»



/И. П. Зверева/

2023 г

«Утверждаю»

Директор ООО «Компания  
ПродЭКО»



/Н.В. Гартман/

«24» 2023 г

## ПРИМЕРНОЕ

### ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для обучающихся с 7 до 11 лет

МБОУ «Мальнская основная школа №36»

с 1 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года

## Примерное двухнедельное меню для обучающихся

### 1 неделя 1 день (понедельник)

Номер рецептуры или технологическо	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
269	Омлет с зеленым горошком	г	185	12,09	13,32	5,92	192,40
457	Чай с сахаром	г	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Батон йодированный	г	40	3,20	0,40	19,60	95,00
112	Яблоко (поштучно)	г	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Зефир	шт	35	0,30		27,90	113,20
	<b>Итого завтрак:</b>			<b>15,89</b>	<b>14,22</b>	<b>44,62</b>	<b>369,80</b>
<b>Обед</b>							
1	Салат из белокачанной капусты	г	80	1,28	4,88	6,96	79,80
116	Суп картофельный с вермишелью	г	250	2,67	2,57	16,75	100,75
367	Мясо птицы в соусе с томатом	г	50/30	14,48	15,94	3,25	211,50
205	Каша рисовая рассыпчатая	г	150	3,60	4,80	36,40	209,55
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40
	Хлеб ржаной	г	30	2,00	0,40	11,90	58,70
	<b>Итого обед:</b>			<b>26,13</b>	<b>29,27</b>	<b>105,64</b>	<b>796,70</b>
<b>Полдник</b>							
457	Чай с сахаром	г	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Хачапури с сыром	г	100	11,70	19,80	48,00	309,20
	<b>Итого полдник:</b>			<b>11,90</b>	<b>19,90</b>	<b>24,60</b>	<b>347,20</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>53,92</b>	<b>63,39</b>	<b>174,86</b>	<b>1513,70</b>



## Примерное двухнедельное меню для обучающихся

### 1 неделя 2 день (вторник)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
26	Свекла отварная дольками	г	60	0,9	0,1	5,2	25,2
79	Масло сливочное (порциями)	г	10	0,1	7,3	0,1	66,1
308	Котлета рыбная "Любительская"	г	90	11,6	3,5	5,5	99,8
256	Макароны отварные	г	160	5,7	5,2	35	209,9
459	Чай с лимоном	г	200/7	0,3	0,1	9,5	40
	Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	<b>Итого завтрак:</b>			<b>21,00</b>	<b>16,50</b>	<b>70,00</b>	<b>512,20</b>
<b>Обед</b>							
14	Салат из св.огурцов	г	60	0,42	3,66	1,05	39
114	Суп картофельный с горохом	г	250	2,34	3,89	13,61	98,79
348	Тефтели мясные с соусом	г	60/30	11,79	8,46	8,1	155,7
377	Картофельное пюре	г	150	3,15	6,6	16,35	102
484	Кисель п/ягодный	г	200	0,2	0,2	22	90
	Хлеб ржаной		30	2	0,4	11,9	58,7
	Батон нарезной		20	1,5	0,58	10,28	52,4
	<b>Итого обед:</b>			<b>21,40</b>	<b>23,79</b>	<b>83,29</b>	<b>596,59</b>
<b>Полдник</b>							
470	Йогурт	г	200	5,8	5,0	8	101,00
	Булочка ванильная	г	100	8,8	7,80	48,00	298,00
	<b>Итого полдник:</b>			<b>14,60</b>	<b>12,80</b>	<b>24,60</b>	<b>399,00</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>57,00</b>	<b>53,09</b>	<b>177,89</b>	<b>1507,79</b>

## Примерное двухнедельное меню для обучающихся

### 1 неделя 3 день (среда)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
22	Салат из моркови и яблок	г	70	0,6	7,1	5	86,7
233	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	г	200	8,66	7,86	37,22	254,2
501	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,2	2,7	15,9	63
	Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого завтрак:</b>				<b>14,86</b>	<b>17,96</b>	<b>72,82</b>	<b>475,10</b>
<b>Обед</b>							
31	Салат из свеклы с сол.огурцами	г	80	1,04	4,88	0,96	68
104	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	г	250	1,58	4,5	5,78	70
296	Рыба припущенная	г	70	13	0,5	0,8	60
176	Рагу из овощей	г	150	3,5	7,4	15,0	142,5
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84
	Хлеб ржаной	г	30	2	0,4	11,9	58,7
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4
<b>Итого обед:</b>				<b>23,17</b>	<b>18,38</b>	<b>64,82</b>	<b>535,60</b>
<b>Полдник</b>							
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86
	Рулетик с маком	г	100	9,0	12,00	60,00	380,0
<b>Итого полдник:</b>				<b>10,00</b>	<b>12,20</b>	<b>24,60</b>	<b>466,00</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>48,03</b>	<b>48,54</b>	<b>162,24</b>	<b>1476,70</b>



## Примерное двухнедельное меню для обучающихся

### 1 неделя 4 день (четверг)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
280	Запеканка морковная с творогом	г	150	15,6	9,2	26,2	249,6
	Молоко сгущенное с сахаром	г	20	1,4	1,7	11,1	65,5
462	Какао с молоком	г	200	4,7	3,5	12,5	100,4
112	Мандарин (поштучно)	г	100	0,8	0,2	7,5	35
	Батон йодированный		30	2,4	0,3	14,7	71,2
	<b>Итого завтрак:</b>			<b>22,50</b>	<b>14,60</b>	<b>57,30</b>	<b>450,50</b>
<b>Обед</b>							
150	Икра кабачковая	г	80	1,04	3,44	3,44	48
119	Суп крестьянский с крупой	г	250	5,1	5,8	10,8	115,6
375	Плов из отварной птицы	г	220	22,1	24,9	28,6	466,28
491	Напиток из черной смородины	г	200	0,1	0,1	18,9	73
	Хлеб ржаной	г	30	2	0,4	11,9	58,7
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4
	<b>Итого обед:</b>			<b>31,84</b>	<b>35,22</b>	<b>83,92</b>	<b>813,98</b>
<b>Полдник</b>							
495	Кофейный напиток	г	200	0,6	0,1	20,1	84
	Рогалик со сгущенкой	г	100	8,8	7,80	48,00	298,0
	<b>Итого полдник:</b>			<b>9,40</b>	<b>7,90</b>	<b>24,60</b>	<b>382,00</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>63,74</b>	<b>57,72</b>	<b>165,82</b>	<b>1646,48</b>

## Примерное двухнедельное меню для обучающихся

### 1 неделя 5 день (пятница)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
26	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	г	75	1	3,4	5,7	57,1
256	Макароны отварные	г	150	5,3	4,9	32,8	196,8
372	Биточек куриный припущенный	г	90	17,2	3,9	12	151,8
459	Чай с лимоном	г	200/7	0,3	0,1	9,5	40
	Батон йодированный		30	2,4	0,3	14,7	71,2
	<b>Итого завтрак:</b>			<b>23,80</b>	<b>12,30</b>	<b>60,00</b>	<b>445,70</b>
<b>Обед</b>							
24	Салат из моркови и чернослива	г	80	1,2	0,2	17,2	75,7
120	Суп картофельный с рыбой	г	250	11,07	3,93	16,07	143,75
333	Голубцы ленивые	г	60	13,05	12,9	6,63	193,5
256	Макароны отварные	г	150	5,3	4,9	32,8	196,8
	Сок фруктовый	г	200	0,5	0,1	10,1	43
	Хлеб рж.порц	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4
	<b>Итого обед:</b>			<b>35,92</b>	<b>23,21</b>	<b>110,18</b>	<b>795,65</b>
<b>Полдник</b>							
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86
	Плюшка Московская	г	100	8,8	7,80	48,00	298,0
	<b>Итого полдник:</b>			<b>9,80</b>	<b>8,00</b>	<b>24,60</b>	<b>384,00</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>69,52</b>	<b>43,51</b>	<b>194,78</b>	<b>1625,35</b>



## Примерное двухнедельное меню для обучающихся

### 2 неделя 1 день (понедельник)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
148	Помидор св в нарезке	г	60	0,7	0,1	2,3	12,8
275	Омлет с сыром	г	150	19	25,3	3	315,8
457	Чай с сахаром	г	200	0,2		6,4	26,8
	Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
112	Апельсин (поштучно)	г	160	1,4	0,3	13	60,5
	<b>Итого завтрак:</b>			<b>23,70</b>	<b>26,00</b>	<b>39,40</b>	<b>487,10</b>
<b>Обед</b>							
1	Салат из белокачанной капусты	г	80	1,28	4,88	6,96	79,8
100	Рассольник ленинградский	г	250	5,03	11,3	13,2	149,6
206	Каша пшенная рассыпчатая	г	150	6,4	6,5	35,5	225,8
372	Шницель из птицы	г	60	9,25	5,75	5,3	110,0
414	Соус белый основной	г	50	1,4	1,9	2,2	31,2
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46
	Хлеб рж.порц	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4
	<b>Итого обед:</b>			<b>28,26</b>	<b>31,61</b>	<b>101,64</b>	<b>785,30</b>
<b>Полдник</b>							
470	Ряженка 2,5%	г	200	5,8	5,0	8	101
	Пирожок с джемом клубничным	г	100	8,8	7,80	48,00	298,0
	<b>Итого полдник:</b>			<b>14,60</b>	<b>12,80</b>	<b>24,60</b>	<b>399,00</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>66,56</b>	<b>70,41</b>	<b>165,64</b>	<b>1671,40</b>

## Примерное двухнедельное меню для обучающихся

### 2 неделя 2 день (вторник)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное порционное	г	20	0,2	14,5	0,3	132,2
234	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	г	200	5,3	5,4	28,7	184,5
464	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,9	2,9	11,2	86
	Батон йодированный	г	40	3,2	0,4	19,6	95
112	Мандарин (поштучно)	г	100	0,8	0,2	7,5	35
	<b>Итого завтрак:</b>			<b>13,4</b>	<b>23,4</b>	<b>67,3</b>	<b>532,7</b>
<b>Обед</b>							
47	Винегрет овощной	г	80	0,9	7,2	5,3	89,5
104	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	г	250	1,58	4,5	5,78	70
307	Котлета рыбная	г	60	7,36	1,1	9	78
152	Картофель отварной с маслом	г	150	2,85	8,1	15,86	151,5
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84
	Хлеб рж.порц	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4
	<b>Итого обед:</b>			<b>18,09</b>	<b>22,18</b>	<b>83,42</b>	<b>615,90</b>
<b>Полдник</b>							
495	Чай с ахаром	г	200	0,6	0,1	20,1	84
	Ватрушка	г	100	8,8	7,80	48,00	298,0
	<b>Итого полдник:</b>			<b>9,40</b>	<b>7,90</b>	<b>24,60</b>	<b>382,00</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>40,89</b>	<b>53,48</b>	<b>175,32</b>	<b>1530,60</b>



## Примерное двухнедельное меню для обучающихся

### 2 неделя 3 день (среда)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
279	Запеканка из творога	г	150	29,7	10,7	21,6	301,3
	Молоко сгущенное с сахаром	г	20	1,4	1,7	11,1	65,5
460	Чай с молоком и сахаром	г	200	1,6	1,3	11,5	64
112	Яблоко (поштучно)	г	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	<b>Итого завтрак:</b>			<b>35,5</b>	<b>14,4</b>	<b>68,7</b>	<b>546,4</b>
<b>Обед</b>							
26	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	г	80	2,48	6,72	5,6	92,8
114	Суп картофельный с горохом	г	250	2,34	3,89	13,61	98,79
350	Тефтели мясные с рисом - "ежики"	г	60/30	9,4	8,1	9,9	150
202	Каша гречневая	г	150	5,63	5,76	9,82	173,55
491	Напиток из черной смородины	г	200	0,1	0,1	18,9	73
111	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4
	Хлеб рж.порц	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5
	<b>Итого обед:</b>			<b>24,75</b>	<b>25,75</b>	<b>85,21</b>	<b>731,04</b>
<b>Полдник</b>							
482	Какао с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8	94
	Рулетик с джемом апельсиновым	г	100	8,8	7,80	48,00	298,0
	<b>Итого полдник:</b>			<b>12,10</b>	<b>10,70</b>	<b>24,60</b>	<b>392,00</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>72,35</b>	<b>50,85</b>	<b>178,51</b>	<b>1669,44</b>

## Примерное двухнедельное меню для обучающихся

### 2 неделя 4 день (четверг)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
54	Икра морковная	г	100	2,1	7,1	10,1	113,2
259	Макароны отварные с сыром	г	150/20/5	9	7,7	32,5	235,4
	Сок фруктовый	г	200	1	0,2	20,2	86,6
	Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	<b>Итого завтрак:</b>			<b>14,5</b>	<b>15,3</b>	<b>77,5</b>	<b>506,4</b>
<b>Обед</b>							
22	Салат из моркови и яблок	г	80	0,8	4,96	6,56	74,4
120	Суп картофельный с рыбой	г	250	11,07	3,93	16,07	143,75
327	Гуляш мясной	г	50/20	13,35	12,14	3	175
256	Макароны отварные	г	150	5,3	4,9	32,8	196,8
484	Кисель п/ягодный	г	200	0,2	0,2	22	90
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4
	Хлеб рж.порц	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5
	<b>Итого обед:</b>			<b>35,52</b>	<b>27,31</b>	<b>107,81</b>	<b>822,85</b>
<b>Полдник</b>							
469	Молоко кипяченое	г	200	5,8	5,3	9,1	107
	Пирожок с картофелем	г	100	8,8	7,80	48,00	298,0
	<b>Итого полдник:</b>			<b>14,60</b>	<b>13,10</b>	<b>24,60</b>	<b>405,00</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>64,62</b>	<b>55,71</b>	<b>209,91</b>	<b>1734,25</b>



## Примерное двухнедельное меню для обучающихся

### 2 неделя 5 день (пятница)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
22	Салат из моркови и яблок	г	80	0,7	8,1	5,7	99
372	Котлета куриная припуш.	г	90	13,5	9,64	8,36	256
176	Рагу из овощей	г	150	2,9	7,5	13,6	133,3
459	Чай с лимоном	г	200/7	0,3	0,1	9,5	40
	Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	<b>Итого завтрак:</b>			<b>19,1</b>	<b>17,5</b>	<b>46,2</b>	<b>500,5</b>
<b>Обед</b>							
106	Огурец св. в нарезке	г	60	0,5	0,2	1,5	8,5
	Борщ из св.капусты с картофелем и сметаной	г	250	1,93	6,34	8,05	104,16
356	Печень по-строгановски	г	60/20	16,2	14,1	5,9	215
386	Рис припущенный	г	150	3,49	5,33	28,5	176,6
496	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	18,3	78
	Хлеб рж.порц	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4
	<b>Итого обед:</b>			<b>27,62</b>	<b>27,45</b>	<b>89,63</b>	<b>725,16</b>
<b>Полдник</b>							
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86
541	Булочка с шоколадом	г	100	8,8	7,80	48,00	298,0
	<b>Итого полдник:</b>			<b>9,80</b>	<b>8,00</b>	<b>24,60</b>	<b>384,00</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>56,52</b>	<b>52,99</b>	<b>160,39</b>	<b>1609,66</b>