

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ
с. Кувак-Никольское
В.А.Рыгалова
02.09.2024 г.

**Единое примерное двухнедельное циклическое меню
для обучающихся в общеобразовательных организациях Пензенской области
7-11 лет**

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса, гр. | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Энергетическая ценность |
|--------------|---------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 |
| 54-17к-2020 | Суп молочный с гречневой крупой | 200 | 5,7 | 4,8 | 15,9 | 129,9 |
| 54-6о-2020 | Яйцо вареное | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 |
| Пром. | Фрукты по сезону | 100 | 0,72 | 0,54 | 18,54 | 85 |
| Пром. | Батон | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | Итого за завтрак | 580 | 17,52 | 19,74 | 60,84 | 494,8 |

| | Обед | | | | | |
|-------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-5з-2020 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,6 | 3,1 | 1,8 | 37,6 |
| 54-24с-2020 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6 | 2,8 | 19,4 | 126,1 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 139,4 |
| 54-11р-2020 | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100 | 13,7 | 7,4 | 6,3 | 147,1 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,7 | 19,8 | 97,8 |
| Пром. | Батон | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | Итого за обед | 840 | 29,7 | 19,5 | 101,6 | 700,2 |

Вторник, 1 неделя**Завтрак**

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса, гр. | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Энергетическая ценность |
|-------------|--------------------------|------------|-------------|-------------|---------------|-------------------------|
| 54-28з-2020 | Свекла отварная дольками | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,2 | 25,2 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное порциями | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1г-2020 | Макаронны отварные | 150 | 5,4 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| 54-4м-2020 | Котлеты из говядины | 75 | 13,7 | 13,1 | 12,4 | 221,3 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |
| Пром. | Батон | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | Итого за завтрак | 525 | 22,8 | 25,6 | 71,9 | 608,5 |

| | Обед | | | | | |
|--------------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 54-8с-2020 | Суп гороховый | 250 | 8,35 | 5,75 | 20,4 | 166,4 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 139,4 |
| 54-16м-2020 | Тефтели из говядины с рисом | 80 | 11,6 | 11,7 | 6,4 | 177,5 |
| 54-13хн-2020 | Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 65,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,7 | 19,8 | 97,8 |
| Пром. | Батон | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | Итого за обед | 820 | 29,95 | 23,95 | 97,8 | 726,1 |

Среда, 1 неделя

Завтрак

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса, гр. | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Энергетическая ценность |
|-------------|------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок | 60 | 0,5 | 0 | 2,5 | 12,3 |
| 54-6к-2020 | Каша вязкая молочная пшенная | 200 | 8,3 | 10,2 | 37,6 | 274,9 |
| 54-23г-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 2,9 | 12,3 | 86 |
| Пром. | Фрукты по сезону | 100 | 0,72 | 0,54 | 18,54 | 85 |
| Пром. | Батон | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | Итого за завтрак | 590 | 15,72 | 13,94 | 84,64 | 529,4 |

| | Обед | | | | | |
|-------------|----------------------------------|------------|-------------|-----------|-------------|--------------|
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 80 | 0,8 | 7,1 | 5,5 | 89,5 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 5,8 | 7 | 7,1 | 115,3 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 150 | 2,8 | 7,4 | 13,6 | 133,4 |
| 54-8м-2020 | Тефтели из говядины | 80 | 10,9 | 9,5 | 6,7 | 156,1 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,7 | 19,8 | 97,8 |
| Пром. | Батон | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | Итого за обед | 840 | 26,3 | 32 | 74,1 | 691,2 |

Четверг, 1 неделя**Завтрак**

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса, гр. | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Энергетическая ценность |
|--------------|---------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|
| 54-2т-2020 | Запеканка из творога с морковью | 150 | 15,5 | 9,2 | 26,3 | 249,5 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 100,4 |
| Пром. | Фрукты по сезону | 100 | 0,72 | 0,54 | 18,54 | 85 |
| Пром. | Батон | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | Итого за завтрак | 480 | 23,22 | 13,64 | 72,14 | 506,1 |

| | Обед | | | | | |
|--------------|---|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,6 | 6,1 | 6,2 | 85,7 |
| 54-11с-2020 | Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая) | 250 | 6,2 | 7,2 | 14,1 | 146,1 |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 200 | 27,3 | 8,1 | 33,2 | 314,6 |
| 54-32хн-2020 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,9 | 41,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,7 | 19,8 | 97,8 |
| Пром. | Батон | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | Итого за обед | 790 | 41 | 22,5 | 97,9 | 756,9 |

Пятница, 1 неделя**Завтрак**

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса, гр. | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Энергетическая ценность |
|-------------|-----------------------------|------------|-------------|-------------|---------------|-------------------------|
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблока | 60 | 0,6 | 6,1 | 4,3 | 74,2 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 5,4 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| 54-6м-2020 | Биточки из говядины | 75 | 13,7 | 13,1 | 12,4 | 221,3 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Батон | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | Итого за завтрак | 515 | 22,6 | 24,4 | 84 | 644,5 |

| | Обед | | | | | |
|-------------|----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,6 |
| 54-31с-2020 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 13,7 | 4,8 | 18,6 | 172,7 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,3 | 6,3 | 36 | 233,7 |
| 54-3м-2020 | Голубцы ленивые | 100 | 8,4 | 7,6 | 6,4 | 128,4 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,7 | 19,8 | 97,8 |
| Пром. | Батон | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | Итого за обед | 840 | 37,2 | 22,4 | 106,8 | 777,3 |

Понедельник, 2 неделя**Завтрак**

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса, гр. | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Энергетическая ценность |
|-------------|----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|
| 54-3з-2020 | Помидоры в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-3г-2020 | Макаронны отварные с сыром | 150 | 7,9 | 6,8 | 28,6 | 207,7 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| Пром. | Йогурт молочный | 95 | 0,3 | 2,4 | 16,2 | 325 |
| Пром. | Батон | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | Фрукты по сезону | 100 | 0,72 | 0,54 | 18,54 | 85 |
| | Итого за завтрак | 635 | 12,22 | 10,14 | 86,84 | 728,5 |

| | Обед | | | | | |
|--------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-8з-2020 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 1 | 6,1 | 5,8 | 81,5 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 250 | 5,9 | 7,3 | 17 | 156,9 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,7 | 4,8 | 36,5 | 203,5 |
| 54-21м-2020 | Курица отварная | 80 | 25,7 | 1,9 | 0,9 | 123,8 |
| 54-34хн-2020 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,3 | 0,2 | 11 | 46,7 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,7 | 19,8 | 97,8 |
| Пром. | Батон | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | Итого за обед | 820 | 42,3 | 21,3 | 105,7 | 781,4 |

Вторник, 2 неделя**Завтрак**

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса, гр. | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Энергетическая ценность |
|-------------|------------------------------|------------|-------------|-------------|---------------|-------------------------|
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132,2 |
| 54-25к-2020 | Каша жидкая молочная рисовая | 200 | 5,3 | 5,4 | 28,7 | 184,5 |
| 54-23г-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 2,9 | 1,3 | 86 |
| Пром. | Батон | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 |
| | Итого за завтрак | 460 | 12,5 | 23,2 | 49,9 | 497,7 |

| | Обед | | | | | |
|-------------|-------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 5-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 80 | 0,8 | 7,1 | 5,5 | 89,5 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 5,8 | 7 | 7,1 | 115,3 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 139,4 |
| 54-7р-2020 | Рыба, припущенная в молоке (минтай) | 100 | 13,1 | 7,5 | 2,9 | 131,6 |
| 54-2хн-2020 | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,7 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,7 | 19,8 | 97,8 |
| Пром. | Батон | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | Итого за обед | 860 | 29,6 | 17,9 | 85,5 | 711,7 |

Среда, 2 неделя

Завтрак

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса, гр. | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Энергетическая ценность |
|-------------|----------------------------|------------|-------------|-------------|---------------|-------------------------|
| 54-1т-2020 | Запеканка из творога | 150 | 29,7 | 10,7 | 21,7 | 301,2 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,7 | 50,9 |
| Пром. | Батон | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | Молоко сгущенное с сахаром | 20 | 1,4 | 1,7 | 11,1 | 65,5 |
| | Итого за завтрак | 400 | 35,1 | 13,8 | 56,2 | 488,8 |

| | Обед | | | | | |
|-------------|-----------------------------|------------|-------------|-----------|--------------|--------------|
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,6 |
| 54-25с-2020 | Суп гороховый | 250 | 8,2 | 3,5 | 18,7 | 138,7 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,3 | 6,3 | 36 | 233,7 |
| 54-8м-2020 | Тефтели из говядины | 80 | 10,9 | 9,5 | 6,7 | 156,1 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,7 | 19,8 | 97,8 |
| Пром. | Батон | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | Итого за обед | 820 | 34,4 | 23 | 120,3 | 824,1 |

Четверг, 2 неделя

Завтрак

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса, гр. | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Энергетическая ценность |
|--------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|
| 54-8з-2020 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 1 | 6,1 | 5,8 | 81,5 |
| 54-3г-2020 | Макароны отварные с сыром | 150 | 7,9 | 6,8 | 28,6 | 207,7 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 100,4 |
| Пром. | Батон | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | Фрукты по сезону | 100 | 0,72 | 0,54 | 18,54 | 85 |
| | Итого за завтрак | 540 | 16,62 | 17,34 | 80,24 | 545,8 |

| | Обед | | | | | |
|-------------|-------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-5з-2020 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,6 | 3,1 | 1,8 | 37,6 |
| 54-31с-2020 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 13,7 | 4,8 | 18,6 | 172,7 |
| 54-28м-2020 | Жаркое по-домашнему из курицы | 200 | 24,8 | 6,2 | 17,6 | 225,7 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,7 | 19,8 | 97,8 |
| Пром. | Батон | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | Итого за обед | 790 | 45,1 | 15,1 | 139,5 | 632,9 |

Пятница, 2 неделя**Завтрак**

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса, гр. | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Энергетическая ценность |
|-------------|--------------------------|------------|-------------|-------------|---------------|-------------------------|
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок | 60 | 0,6 | 6,1 | 4,3 | 74,2 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 150 | 2,8 | 7,4 | 13,6 | 133,4 |
| 54-4м-2020 | Котлеты из говядины | 75 | 13,7 | 13,1 | 12,4 | 221,3 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |
| Пром. | Батон | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | Итого за завтрак | 515 | 19,8 | 26,9 | 51,7 | 528 |

| | Обед | | | | | |
|--------------|--|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 5,9 | 6,2 | 12,7 | 138 |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 200 | 27,3 | 8,1 | 33,2 | 314,6 |
| 54-13хн-2020 | Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 65,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,7 | 19,8 | 97,8 |
| Пром. | Батон | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | Итого за обед | 790 | 40 | 15,6 | 97,1 | 695,4 |