

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	Макароны 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	Макаронны 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						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность
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