

Утверждаю

Директор МКОУ «Центр образования
Акимо-Ильинский»



Мельников В.Е.

Двухнедельное цикличное меню

для обучающихся 7-11 лет в МКОУ «Центр образования Акимо-Ильинский»

| День | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|--------|--------------------------------|-----------|-------------|------------------|------------|----------|-------------------------------|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 день | Завтрак | | | | | | | 1 день |
| | Омлет натуральный | г | 150 | 12,88 0 | 20,01 0 | 3,450 | 243,800 | 301 |
| | Бутерброд с отварной говядиной | г | 30/20 | 7,900 | 4,500 | 9,800 | 111,000 | 83 |
| | Яблоко (поштучно) | г | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | 112 |
| | Какао с молоком | г | 200 | 3,600 | 3,300 | 25,000 | 144,000 | 496 |
| | Итого завтрак: | | 450,00 0 | 24,78 0 | 28,21 0 | 48,050 | 545,800 | |

| День | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|--------|----------------------------|-----------|--------|------------------|-------|----------|-------------------------------|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 2 день | Завтрак | | | | | | | 2 день |
| | Кнели рыбные припущенные | г | 90 | 12,24 0 | 1,260 | 4,950 | 80,100 | 334 |
| | Картофельное пюре | г | 150 | 3,150 | 6,600 | 16,350 | 138,000 | 429 |
| | Масло сливочное шоколадное | г | 10 | 0,150 | 6,200 | 1,850 | 65,000 | 105 |
| | Чай с лимоном | г | 200 | 0,100 | 0,000 | 15,200 | 61,000 | 459* |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Апельсин (поштучно) | г | 100 | 0,900 | 0,200 | 8,100 | 43,000 | 112 |
| | Итого завтрак: | | 570,00 | 18,04 | 14,84 | 56,730 | 439,500 | |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|---|---|---|--|--|--|
| | | | 0 | 0 | 0 | | | |
|--|--|--|---|---|---|--|--|--|

| День | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|--------|----------------------------|-----------|-------------|------------------|------------|----------|-------------------------------|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 3 день | Завтрак | | | | | | | 3 день |
| | Запеканка из творога | г | 150 | 24,00 0 | 25,20 0 | 23,900 | 425,000 | 313 |
| | Бутерброд с маслом | г | 15/15 | 1,200 | 12,50 0 | 7,500 | 147,000 | 94 |
| | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 3,200 | 2,700 | 15,900 | 79,000 | 501 |
| | Банан (поштучно) | г | 120 | 1,800 | 0,600 | 25,200 | 115,200 | 112 |
| | Итого завтрак: | | 470,00 0 | 30,20 0 | 41,00 0 | 72,500 | 766,200 | |

| День | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|--------|---------------------|-----------|-----|------------------|------------|----------|-------------------------------|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 4 день | Завтрак | | | | | | | 4 день |
| | Каша пшенная вязкая | г | 200 | 8,720 | 12,86 0 | 37,120 | 299,000 | 258 |

| | | | | | | | | |
|--|----------------------------|---|-------------|------------|------------|--------|---------|-----|
| | Бутерброд с сыром | г | 45 | 6,7 | 9,5 | 9,9 | 153 | 90 |
| | Яйцо вареное (поштучно) | г | 40 | 5,100 | 4,600 | 0,300 | 63,000 | 300 |
| | Какао с молоком | г | 200 | 3,600 | 3,300 | 25,000 | 144,000 | 496 |
| | Мандарин (поштучно) | г | 100 | 0,800 | 0,200 | 7,500 | 38,000 | 112 |
| | Итого завтрак: | | 585,00 0 | 24,92 0 | 30,46 0 | 79,820 | 697,000 | |

| День | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецепту ры или техноло гическо й карты | |
|-----------|--------------------------------|-----------|------------------|------------|--------------|-------------------------------------|---|------|
| | | | Белки | Жиры | Углевод ы | | | |
| 5 день | Завтрак | | | | | | 5 день | |
| | Кнели из кур | г | 90 | 15,60 0 | 15,80 0 | 6,700 | 230,140 | 411 |
| | Макаронные изделия отварные | г | 150 | 5,66 | 5,56 | 29,04 | 145 | 291 |
| | Чай с джемом | г | 200 | 0,100 | 0,000 | 15,200 | 61,000 | 458* |
| | Груша (поштучно) | г | 100 | 0,400 | 0,300 | 10,300 | 47,000 | 112 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Итого завтрак: | | 560,00 0 | 23,26 0 | 22,24 0 | 71,520 | 535,540 | |

| День | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецепту ры или техноло гическо й карты |
|------|--------------------|-----------|------------------|------|--------------|-------------------------------------|---|
| | | | Белки | Жиры | Углевод ы | | |
| 6 | Завтрак | | | | | | 7 день |

| | | | | | | | | |
|------|--------------------------------|---|-------------|------------|------------|--------|---------|------|
| день | | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | г | 150 | 12,88 0 | 20,01 0 | 3,450 | 243,800 | 301 |
| | Чай с лимоном | г | 200 | 0,100 | 0,000 | 15,200 | 61,000 | 459* |
| | Бутерброд с отварной говядиной | г | 30/20 | 7,900 | 4,500 | 9,800 | 111,000 | 83 |
| | Мандарин (поштучно) | г | 100 | 0,800 | 0,200 | 7,500 | 38,000 | 112 |
| | Итого завтрак: | | 450,00 0 | 21,68 0 | 24,71 0 | 35,950 | 453,800 | |

| День | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты | |
|--------|----------------------------|-----------|------------------|------------|------------|-------------------------------|---|-----|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| 7 день | Завтрак | | | | | | 8 день | |
| | Каша "Дружба" | г | 200 | 5,240 | 11,66 0 | 25,060 | 226,200 | 260 |
| | Бутерброд с сыром | г | 45 | 6,7 | 9,5 | 9,9 | 153 | 90 |
| | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 3,200 | 2,700 | 15,900 | 79,000 | 501 |
| | Груша (поштучно) | г | 100 | 0,400 | 0,300 | 10,300 | 47,000 | 112 |
| | Итого завтрак: | | 545,00 0 | 15,54 0 | 24,16 0 | 61,160 | 505,200 | |

| День | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Номер |
|------|--------------------|-----------|------------------|--|--|----------------|-------|
|------|--------------------|-----------|------------------|--|--|----------------|-------|

| | | | | Белки | Жиры | Углевод ы | ская ценность, ккал | рецепту ры или техноло гическо й карты |
|-----------|---------------------|---|-------------|------------|------------|--------------|---------------------------|--|
| 8 день | Завтрак | | | | | | | 9 день |
| | Апельсин (поштучно) | г | 100 | 0,900 | 0,200 | 8,100 | 43,000 | 112 |
| | Гуляш из говядины | г | 120 | 20,60 0 | 22,00 0 | 4,200 | 297,000 | 367 |
| | Рагу из овощей | г | 150 | 2,800 | 7,170 | 11,390 | 120,600 | 195 |
| | Чай с джемом | г | 200 | 1,000 | 0,000 | 15,000 | 60,000 | 458* |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Итого завтрак: | | 590,00 0 | 26,80 0 | 29,95 0 | 48,970 | 573,000 | |

| День | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетиче ская ценность, ккал | Номер рецепту ры или техноло гическо й карты | |
|-----------|-------------------------------|-----------|------------------|------------|--------------|---|---|-----|
| | | | Белки | Жиры | Углевод ы | | | |
| 9 день | Завтрак | | | | | | 10 день | |
| | Запеканка из творога | г | 150 | 24,00 0 | 25,20 0 | 23,900 | 425,000 | 313 |
| | Какао с молоком | г | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 | 496 |
| | Масло сливочное шоколадное | г | 10 | 0,150 | 6,200 | 1,850 | 65,000 | 105 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Банан (поштучно) | г | 120 | 1,800 | 0,600 | 25,200 | 115,200 | 112 |
| | Итого завтрак: | | 500,00 0 | 31,05 0 | 35,88 0 | 86,230 | 801,600 | |

| День | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|---------|--------------------|-----------|---------|------------------|--------|----------|-------------------------------|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 10 день | Завтрак | | | | | | | 11 день |
| | Огурец свежий | г | 60 | 0,480 | 0,060 | 1,500 | 8,400 | 106 |
| | Зразы из говядины | г | 90 | 10,530 | 9,990 | 14,580 | 189,900 | 376 |
| | Картофельное пюре | г | 150 | 3,150 | 6,600 | 16,350 | 138,000 | 429 |
| | Чай с лимоном | г | 200 | 0,100 | 0,000 | 15,200 | 61,000 | 459* |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Итого завтрак: | г | 520,000 | 15,760 | 17,230 | 57,910 | 449,700 | |