

-Утверждаю

директор МКОУ «Архангельская СОШ»

П.Н. Елецкий

30.08. 2023 г.

Единое примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся в МКОУ «Архангельская СОШ»

**Возрастная категория:** 7-11 лет

**Характеристика питающихся:** без особенностей

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Понедельник, 1 неделя

Завтрак \_\_\_\_\_

54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	185	11,9	13,1	5,9	189,4
54-2гн2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром	Зефир	35	0,3	0	27,9	113,2
Пром.	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>16,1</b>	<b>14</b>	<b>71,6</b>	<b>477,7</b>

**Обед**

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-24с-2020	Суп с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-5м-2020	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>25,1</b>	<b>18,7</b>	<b>93,2</b>	<b>643,6</b>

**Вторник, 1 неделя Завтрак**

54-28з-2020	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,20	25,2
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1г-2020	Макаронные отварные	150	5,7	5,2	35	209,9
54-13р-2020	Котлета рыбная любительская	90	11,6	3,5	5,5	99,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>20</b>	<b>16,4</b>	<b>61,9</b>	<b>408,8</b>

**Обед**

54-5з-2020	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-8с-2020	Суп гороховый	200	8,4	5,7	20,3	166,4
54-23м-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-2м-2020	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	8,7	71,2
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>30,5</b>	<b>18,9</b>	<b>78,60</b>	<b>690,5</b>

**Среда, 1 неделя Завтрак**

54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	70	0,6	7,1	5	86,3
54-6к-2020	Каша вязкая мол пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,90	11,2	86
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>15,2</b>	<b>20,4</b>	<b>68,5</b>	<b>518,4</b>

**Обед**

54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	5,8	7	7,1	115,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>31,2</b>	<b>21,7</b>	<b>96,9</b>	<b>545,6</b>

**Четверг, 1 неделя Завтрак**

54-2г -2020	Запеканка из творога	150	15,6	9,2	26,2	249,6
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>24,9</b>	<b>14,9</b>	<b>72</b>	<b>521,1</b>

**Обед**

54-16з-2020	Винегрет с растит маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	5,9	7,2	17	156,9

54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7
54-32хн- 2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	99	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>34,9</b>	<b>21</b>	<b>92,9</b>	<b>680,5</b>

#### Пятница, 1 неделя Завтрак

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-23м-2020	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,9
Пром.	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>26,7</b>	<b>11,9</b>	<b>75,6</b>	<b>517,2</b>

#### Обед

54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	70	0,6	7,1	5	86,3
54-6с-2020	Суп с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,60	4,8	36,4	203,5
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>28,5</b>	<b>19,9</b>	<b>116,1</b>	<b>769,9</b>

#### Суббота, 1 неделя Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-17 к-2020	Суп молочный с гречнев круп	200	5,7	4,8	15,9	129,9
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Пром	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
<b>Итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>18,2</b>	<b>19,9</b>	<b>58,9</b>	<b>486,9</b>

#### Обед

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	5,8	7	7,1	115,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7

54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>36,2</b>	<b>29,2</b>	<b>95,9</b>	<b>791,3</b>

**Понедельник, 2 неделя****Завтрак**

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Апельсин	160	1,4	0,3	13	60,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>23,7</b>	<b>26</b>	<b>39,4</b>	<b>487,1</b>

**Обед**

54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	5,9	7,2	17	156,9
54-5м -2020	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7
54-3г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>29,5</b>	<b>36</b>	<b>96,6</b>	<b>725,5</b>

**Вторник, 2 неделя Завтрак**

53-19з-2020	Масло сливочное порциями	10	0,2	14,5	0,3	132,2
54-25.1к-2020	Каша молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>12,6</b>	<b>23,3</b>	<b>62,4</b>	<b>508,9</b>

**Обед**

54-16з-2020	Винегрет с растит маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-8с-2020	Суп гороховый	200	8,4	5,7	20,3	166,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4

54-23м-2020	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сух фруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>34,8</b>	<b>24,5</b>	<b>58,4</b>	<b>778,8</b>

**Среда, 2 неделя Завтрак**

54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
Пром	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>34,1</b>	<b>13,1</b>	<b>63,6</b>	<b>509,2</b>

**Обед**

54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-1с-2020	Щи со свеж капустой	200	5,8	7	7,1	115,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-1п-2020	Рыба тушен в томате с овощами	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	19,8	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>33</b>	<b>21,6</b>	<b>94,5</b>	<b>676,3</b>

**Четверг, 2 неделя Завтрак**

54-12з-2020	Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	113,2
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	170	9	7,7	32,5	235,4
пром	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>14,5</b>	<b>15,3</b>	<b>77,5</b>	<b>506,4</b>

## Обед

54-3з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-12м-2020	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>41,3</b>	<b>18,2</b>	<b>94,1</b>	<b>704,2</b>

## Пятница, 2 неделя Завтрак

54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,70	99
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-5м 2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>23,4</b>	<b>19,9</b>	<b>52,6</b>	<b>483,2</b>

## Обед

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-6с-2020	Суп с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-8м -2020	Тефтели из говядины	90	12,3	10,7	7,5	175,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>27,8</b>	<b>26,3</b>	<b>90,2</b>	<b>739,5</b>

## Суббота, 2 неделя Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	10,9	0,2	99,1
54-20к-2020	Каша молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4

Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>15,1</b>	<b>20,7</b>	<b>61,6</b>	<b>493</b>

**Обед**

54-5з-2020	Салат из помидор и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-2с-2020	Борщ с капустой картофелем	200	5,9	7,1	12,7	138
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-24м-2020	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>26,9</b>	<b>21,5</b>	<b>56,8</b>	<b>788,7</b>

	Масса	Белк и Жиры	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
<b>Средние показатели за завтрак</b>	<b>513,33</b>	<b>21,89</b>	<b>19,38</b>	<b>65,54</b>	<b>523,33</b>
<b>Средние показатели за обед</b>	<b>782,5</b>	<b>32,95</b>	<b>26,99</b>	<b>100,98</b>	<b>777,39</b>
<b>Средние показатели за полдник</b>	<b>329,58</b>	<b>10,31</b>	<b>9,8</b>	<b>46,17</b>	<b>313,93</b>
<b>Средние показатели за период</b>	<b>1625,4</b>	<b>65,2</b>	<b>56,2</b>	<b>212,7</b>	<b>1614,7</b>