

"Согласовано"

Директор МБОУ «Средняя школа №12»

Л.Г.Лакшина

8 2021г.



Директор ООО «Компания ПродЭКО»

Н.В.Гартман

2021г.

ПРИМЕРНОЕ

ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (завтрак)

для организации питания учащихся
с 1 по 4 класс в МБОУ «Средняя школа №12»
с 1 сентября по 31 декабря 2021 года

Примерное циклическое двухнедельное меню (завтрак) для обучающихся с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Ед изм	Вес блюда(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1(понедельник)								
Завтрак	Омлет натуральный	г	150	12,88	20,01	3,45	243,8	268
	Бутерброд с отварной говядиной	г	30/20	7,9	4,5	9,8	111	56
	Яблоко (поштучно)	г	100	0,4	0,4	9,8	47	82
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	463
Итого за завтрак:			500	24,78	28,21	48,05	545,8	
Неделя 1 День 2 (вторник)								
Завтрак	Кнели рыбные припущенные	г	90	12,24	1,26	4,95	80,1	302
	Картофельное пюре	г	150	3,15	6,6	16,35	138	377
	Чай с лимоном	г	200	0,1	0	15,2	61	459
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Апельсин (поштучно)	г	100	0,9	0,2	8,1	43	82
Итого за завтрак:			570	17,89	8,64	54,88	374,5	
Неделя 1 День 3 (среда)								
Завтрак	Запеканка из творога	г	150	24	25,2	23,9	425	279
	Бутерброд с маслом	г	15/15	1,2	12,5	7,5	147	69
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,2	2,7	15,9	79	464
	Банан (поштучно)	г	120	1,8	0,6	25,2	115,2	82
Итого за завтрак:			500	30,2	41	72,5	766,2	
Неделя 1 День 4 (четверг)								
Завтрак	Каша пшенная молочная	г	200	8,72	12,86	37,12	299	233

	Бутерброд с сыром	г	45	6,7	9,5	9,9	153	63
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	462
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,8	0,2	7,5	38	82
Итого за завтрак:			585	24,92	30,46	79,82	697	
Неделя 1 День 5 (пятница)								
Завтрак	Кнели из кур	г	90	15,6	15,8	6,7	230,14	371
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145	256
	Чай с джемом	г	200	0,1	0	15,2	61	458
	Груша (поштучно)	г	100	0,4	0,3	10,3	47	82
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
Итого за завтрак:			560	23,26	22,24	71,52	535,54	
Неделя 1 День 6 (суббота)								
Завтрак	Котлета из птицы припущенная	г	90	13,5	9,64	8,36	169,71	372
	Каша перловая рассыпчатая	г	150	4,5	6,7	31,35	209,3	207
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,4	78,6	
	Чай с сахаром	г	200	0,1	0	15	60	457
	Масло сливочное	г	10	0,05	8,25	0,08	74,8	79
	Яблоко (поштучно)	г	100	0,4	0,4	9,8	47	82
Итого за завтрак:			580	20,8	25,86	79,99	639,41	
Неделя 2 День 7 (понедельник)								
Завтрак	Омлет натуральный	г	150	12,88	20,01	3,45	243,8	268
	Чай с лимоном	г	200	0,1	0	15,2	61	459
	Бутерброд с отварной говядиной	г	30/20	7,9	4,5	9,8	111	56
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,8	0,2	7,5	38	82
Итого за завтрак:			500	21,68	24,71	35,95	453,8	
Неделя 2 День 8 (вторник)								
Завтрак	Каша "Дружба"	г	200	5,24	11,66	25,06	226,2	226
	Бутерброд с сыром	г	45	6,7	9,5	9,9	153	63

	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,2	2,7	15,9	79	464
	Груша (поштучно)	г	100	0,4	0,3	10,3	47	82
Итого за завтрак:			545	15,54	24,16	61,16	505,2	
Неделя 2 День 9 (среда)								
Завтрак	Апельсин (поштучно)	г	100	0,9	0,2	8,1	43	82
	Гуляш из говядины	г	120	20,6	22	4,2	297	327
	Рагу из овощей	г	150	2,8	7,17	11,39	120,6	177
	Чай с джемом	г	200	1	0	15	60	458
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
Итого за завтрак:			590	26,8	29,95	48,97	573	
Неделя 2 День 10 (четверг)								
Завтрак	Запеканка из творога	г	150	24	25,2	23,9	425	279
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	462
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Банан (поштучно)	г	120	1,8	0,6	25,2	115,2	82
Итого завтрак:			500	30,9	29,68	84,38	736,6	
Неделя 2 День 11 (пятница)								
Завтрак	Огурец свежий	г	60	0,48	0,06	1,5	8,4	148
	Зразы из говядины	г	90	10,53	9,99	14,58	189,9	336
	Картофельное пюре	г	150	3,15	6,6	16,35	138	377
	Чай с лимоном	г	200	0,1	0	15,2	61	459
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
Итого завтрак:		г	520	15,76	17,23	57,91	449,7	
Неделя 2 День 12 (суббота)								
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	г	200	8,56	14,12	31,52	287,44	247
	Бутерброд с сыром	г	20/5/20	6,7	9,5	9,9	153	63
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,8	0,2	7,5	38	112
Итого завтрак:			500	19,26	26,52	64,82	557,44	
Среднедневное значение за 10 дней				22,65	25,72	63,3	569,5	

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Использована литература:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд
и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов,
детских домов, детских оздоровительных учреждений, лечебно-профилактических учреждений

Издательство: ООО "Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО "Пермский"

государственный медицинский университет им. академика Е.В.Вагнера".

Минздрав России, г. Пермь, 2018г.

СанПиН 2.3/2.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"