

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «Балахнинская СОШ»
С.В. Княжецкая
Приказ от 02.09.2024 № 139-ОД



**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
(осень-зима)**

Разработано в соответствии с Приложением №8 к "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ПРАВИЛ И НОРМ САНПИН 2.3/2.4.3590-20 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшениая	205	4,38	4,28	26,09	160,77	112	26,00	
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286	24,00	
			хлеб	Батон	40	3,01	0,37	19,37	95,20		12,00	
			фрукты	Яблоко	170	1,35	5,40	37,80	129,00		42,00	
						<i>итого</i>		615	11,53	13,24	102,97	503,66
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо	Картофель отварной	200	4,18	9,38	36,28	243,28	239	22,00	
			2 блюдо	Икра кабачковая	100,00	1,36	5,23	7,36	78,65	232	15,00	
			гарнир									
			напиток	Молоко	200,00	5,59	6,38	9,38	117,31	288	30,00	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50,00	1,20	0,36	14,82	53,10		7,00	
			хлеб черн.									
						<i>итого</i>		550,00	12,33	21,35	67,84	492,34
1	1	Итого за день:			1165,00	23,86	34,59	170,81	996,00		178,00	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты из говядины с рисом и соусом	90,00	26,98	35,00	23,16	515,44	186	72,00	
				Макароны отварные	150,00	3,68	3,53	23,55	140,73	227	12,00	
				Соус томатный	50,00	0,37	1,84	2,62	28,08	265	7,00	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200,00	0,07	0,01	15,31	61,62	294	6,00	
			хлеб	Хлеб	40,00	1,20	0,36	14,82	53,10		7,00	

			1 блюдо	Макароны запеченные с сыром	200	6,80	9,32	40,12	221,56	124	36,00
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300	4,00
			хлеб бел.	Хлеб с маслом	50/20	3,40	30,20	20,40	267,20	379	34,00
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		470	10,32	39,52	72,56	537,40		74,00
1	3	Итого за день:			1090	46,23	57,61	155,99	1052,67		178,00
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	311,11	37	45,00
			закуска	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,98	5,13	4,54	65,81	18	35,00
			гор.напиток	Кисель из ягод брусники	200	0,11	0,00	25,83	103,74	273	17,00
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	1,20	0,36	14,82	53,10		7,00
			фрукты								
			<i>итого</i>		600	4,19	12,15	56	533,76		104,00
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Омлет натуральный	200	17,46	27,06	4,56	331,62	132	46,00
			2 блюдо	Кукуруза сладкая	100	2,98	3,81	6,99	74,17	231	15,00
			гарнир								
			напиток	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294	6,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	1,20	0,36	14,82	53,10		7,00
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		550	21,71	31,24	41,68	520,51		74

			итого		515	12,1	27,3	71,4	578,62	104,00		
2	1	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98	71	33,00	
			2 блюдо	Овощи отварные	100	1,12	3,75	6,22	66,42	248	30,00	
			гарнир									
			напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300	4,00	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	1,20	0,36	14,82	53,10		7,00	
			хлеб черн.									
						итого		600	8,66	12,32	51,47	339,14
2	1	Итого за день:			1115	20,76	39,62	122,87	917,76	178,00		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Рагу из птицы	200	15,38	19,59	18,2	308,6	214	61,00	
				Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94	2	19,00	
			гор.напиток	Кисель из свежих ягод	200	0,12	0,00	21,15	85,07	276	17,00	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	1,20	0,36	14,82	53,10		7,00	
			фрукты									
						итого		550	17,84	30,09	65,71	588,71
2	2	Обед	закуска									
			1 блюдо	Запеканка с творогом с соусом	250	29,22	12,11	29,1	342,33	141	55,00	
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	298	12,00	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	1,20	0,36	14,82	53,10		7,00	

			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		500	33,21	15,02	57,19	482,68	74,00	
2	2	Итого за день:			1050,00	51,05	45,11	122,90	1071,39	178,00	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из говядины	100	21,68	24,21	6,74	331,53	180	79,00
				Макаронные изделия отварные	150	3,68	3,53	23,55	140,73	227	12,00
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294	6,00
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	1,2	0,36	14,82	53,1		7,00
			фрукты								
				<i>итого</i>		500	26,63	28,11	60,42	586,98	
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	51	46,00
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300	4,00
			хлеб бел.	Хлеб	50	1,2	0,36	14,82	53,1		7,00
			хлеб черн.								
			конд.изд.	Шоколад	50	2	15	77	480		24,00
			<i>итого</i>		550	5,63	23,1	119,29	722,33		81,00
2	3	Итого за день:			1050	32,26	51,21	179,71	1309,31		185,00
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Расольник со сметанной	250	5,03	11,3	32,38	349,6	42	52,00
				Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,98	5,13	4,54	65,81	18	35,00
			гор.напиток	Компот из свежих ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	282	10,00
			хлеб	Хлеб	40	1,2	0,36	14,82	53,1		7,00

			фрукты							
			<i>итого</i>		590	7,37	16,79	66,73	529,15	104,00
2	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	Макароны отварные с овощами	250	6,80	9,32	40,12	271,56	125 47,00
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300 7,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с маслом	50/20	1,20	0,36	14,82	53,10	20,00
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		450	8,12	9,68	66,98	373,3	74,00
2	4	Итого за день:			1040	15,49	26,47	133,71	902,45	178,00
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3,2	6,06	23,3	214	241 30,00
				Рыба, запеченная в сметанном соусе	130	9,39	11,43	22,56	230,66	167 58,00
			гор.напиток	Напиток шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	289 9,00
			хлеб	Хлеб	50	1,20	0,36	14,82	53,10	7,00
			фрукты							
			<i>итого</i>		530	14,47	17,85	81,69	544,63	104,00
2	5	Обед	закуска							
			1 блюдо	Голубцы ленивые	100	6,56	6,69	4,93	106,21	178 51,00
			2 блюдо	Гречка отварная	150	8,73	5,43	45,00	263,81	219 12,00
			гарнир							
			напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300 4,00

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	1,20	0,36	14,82	53,10		7,00
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		500	16,61	12,48	76,79	471,76		74,00
2	5	Итого за день:			1030	31,08	30,33	158,48	1016,39		178,00
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	114	27,00
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286	24,00
			хлеб	Батон	40	3,01	0,37	19,37	95,20		12,00
			фрукты	Яблоко	180	1,35	5,40	37,80	129,00		41,00
			<i>итого</i>			535	12,27	15,58	109,49	553,02	
3	1	Обед	закуска	Овощи натуральные	100	1,10	0,20	4,60	23,00	246	35,00
			1 блюдо	Макаронная запеканка	205	11,00	10,96	57,20	371,26	122	28,00
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300	4,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	1,20	0,36	14,82	53,10		7,00
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>			545	13,42	11,52	88,66	496	
3	1	Итого за день:			1080	25,69	27,1	198,15	1049,02		178,00
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов из отварной курицы	200,00	37,20	45,33	41,05	440,36	211	72,00
				Овощи натуральные соленые	100,00	0,40	0,05	1,15	6,50	247	21,00
			гор.напиток	Чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	300	4,00

			гарнир									
			напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300	4,00	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	1,20	0,36	14,82	53,10		7,00	
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>		550	8,54	21,12	73,9	502,02		74,00	
3	3	Итого за день:			1105	39,68	63,28	158,5	1186,56		178,00	
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	84	51,00	
			гор.напиток	Компот из яблок и лимона	200	0,25	0,25	25,35	104,07	330	15,00	
			хлеб	Гренки из хлеба	60	7,14	0,85	46,96	124,21	75	12,00	
			фрукты									
				Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,81	219,07	330	26,00	
			<i>итого</i>			570	16,81	7,62	127,73	546,14		104,00
3	4	Обед	закуска									
			1 блюдо	Рис отварной	150	3,89	5,09	4,28	225,18	224	12,00	
			2 блюдо	Котлеты рыбные	90	8,7	7,4	4,5	123,1	162	48,00	
				Соус молочный	50	3,36	6,89	9,22	112,33	260	7,00	
			напиток									
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	1,2	0,36	14,82	53,1			7,00
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>			340	17,15	19,74	32,82	513,71		74,00

			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0,00	
4	2	Итого за день:			520	38,92	45,74	69,06	655,33	98,00	
4	3	Завтрак	гор.блюдо	Рагу из птицы	200	15,38	19,59	18,2	308,6	241	62,00
				Салат витаминный	100	1,14	10,1	10,63	140	2	21,00
			гор.напиток	Напиток шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	289	9,00
			хлеб	Хлеб	40	1,2	0,36	14,82	53,1		6,00
			фрукты								
			<i>итого</i>		540	18,4	30,05	64,66	548,57		98,00
4	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
4	3	Итого за день:			540	18,4	30,05	64,66	548,57		98,00
4	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	84	44,00
			гор.напиток	Компот из яблок и лимона	200	0,25	0,25	25,35	104,07	284	20,00
			хлеб	Гренки	60	7,14	0,85	46,96	224,21	75	9,00
			фрукты								
				Корж молочный	50	4,09	7,02	40,6	121,05	318	25,00

		хлеб черн.							
		<i>итого</i>	0	0	0	0	0	0	0,00
4	5	Итого за день:	570	18,65	24,52	57,6	512,27		98,00
		Среднее значение за период:	938,25	30,4765	37,813	131,076	898,569		158,35