

УТВЕРЖДАЮ



И.о.директора МБОУ «Лесокамочка»
И.И.Кузнецова
приказ № 90 от «14» февраля 2025г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Школьного питания филиал «Кебратская ООШ»

МБОУ «Лесокамочка»

Для обучающихся от 7 до 11 лет

Сезон: весенне-летний

Источник: «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации»

№	Наименование продуктов	Масса	Химический состав, г			Ккал.	Витамины, мг				Минеральный вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Первый день (понедельник)													
	Завтрак													
248	Каша гречневая	205	9,39	13,2	33,42	290,08	0,19	1,39	0,08	0,41	139,2	243,13	115,01	3,53
498	Какао	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
94	Бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0	0,09	0,3	5	13	2	0,2
	итого		16,27	29,86	75,44	636,28	0,29	1,79	0,19	1,23	276,7	412,53	161,11	5,9
	Обед													
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,16	6,94	0,03	0,18	15,2	52,6	20,4	0,74
291	Гарнир-макаронные отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,06	0,02	0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,78
453	Соус томатный	30	1,62	5,6	10,41	98,4	0,02	2,34	0,05	0,32	6,75	23,1	11,25	0,56
395	Колбаса-сосиски отварная	80	0,83	1,67	0	18,4	0,01	0	0	0,03	2,48	10,72	1,36	0,13
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		16,13	12,15	111,59	621,7	0,38	9,8	0,08	2,33	80,13	230,32	72,51	5,71
	Всего		32,4	42,01	187,03	1257,98	0,67	11,59	0,27	3,56	356,83	642,85	233,62	11,61
	Второй день (вторник)													
	Завтрак													
276	Запеканка манная	200	5,9	1,8	41	209	0,05	0	0,02	0,8	17	55	11	0,7
500	Кофейный напиток	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
94	Бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0	0,09	0,3	5	13	2	0,2
	итого		10	16,3	69,4	469	0,09	0,4	0,12	1,1	151	155	26	1,7
	Обед													
59	Салат из свеклы с чесноком	100	1,5	10,1	8,5	131	0,02	5,5	0	4,5	37	41	21	1,4
142	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66,4	0,05	14,78	0	1,9	27,2	38	17,8	0,64
414	Гарнир-рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,6	0,03	0	0,04	0,29	5,1	70,8	22,8	0,53
442	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,6	0,01	0,02	0,02	0,06	12,72	14,82	1,44	0,03
387	Суфле из отварной говядины	80	17,6	15,2	1,52	213,6	0,06	0,08	0,07	0,48	21,6	184	20,8	2,64
503	Кисель	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		31,73	39,35	113,1	935,8	0,29	20,38	0,13	8,23	126,62	437,82	108,24	7,34
	Всего		41,73	55,65	182,5	1404,8	0,38	20,78	0,25	9,33	277,62	592,82	134,24	9,04
	Третий день (среда)													
	Завтрак													
267	Каша пшеничная	205	7,99	9,69	36,68	290,6	0,19	1,5	0,06	0,16	148,2	197,7	44,06	1,23
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
300	Яйцо вареное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
94	Бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0	0,09	0,3	5	13	2	0,2
	Итого		16,37	27,15	69,7	613,8	0,29	4,3	0,25	1,08	199,9	339,1	67,16	4
	Обед													
69	Салат из овощей с зеленым горошком	100	2,8	7,1	9,1	111	0,08	11,7	0,02	3	19	64	23	0,9
128	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,04	8,24	0	1,92	27,6	42,4	21	0,96
429	Гарнир-картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,05	0,15	39	85,5	28,5	1,05
343	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,44	5,11	4,47	101,5	0,06	3,34	0,01	2,98	24,85	144,1	27,69	0,57
503	Кисель	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		21,13	16,51	91,38	601,1	0,36	16,68	0,06	6,05	114,45	361,2	101,59	4,68
	Всего		37,5	43,66	161,08	1214,9	0,65	20,98	0,31	7,13	314,35	700,3	168,75	8,68
	Четвертый день (четверг)													
	Завтрак													
313	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1
498	Какао	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1
90	Бутерброд с сыром	35	5,23	7,41	7,72	119,3	0,02	0,08	0,62	0,31	144,3	103	10,14	0,31
517	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
	итого		42,93	42,81	73,12	865,3	0,18	2,28	0,88	1,11	801,3	741	106,14	2,51
	Обед													
154	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4,08	11,64	90	0,04	7,96	0	1,94	21	53,6	15,6	0,58
237	Гарнир-греча рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253	0,21	0	0,04	0,62	14,25	202,7	135,3	4,55
453	Соус томатный	30	1,62	5,6	10,41	98,4	0,02	2,34	0,05	0,32	6,75	23,1	11,25	0,56
412	Котлета куриная	80	11,97	8,55	7,41	150,5	0,08	0,68	0,03	0,34	29,64	75,24	14,82	0,91
500	Кофейный напиток	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
112	Фрукт	160	0,56	0,56	13,72	65,8	0,04	14	0	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
	итого		32,98	29,44	134,2	934,3	0,53	25,38	0,13	4,5	245,04	546,24	226,97	12,48
	Всего		75,91	72,25	207,32	1799,6	0,71	27,66	1,01	5,61	1046,3	1287,2	333,11	14,99
	Пятый день (пятница)													
	Завтрак													
261	Каша боярская (пшеничная с изюмом)	205	9,43	28,86	40,82	460,8	0,17	1,6	0,22	0,47	170,2	229,4	51,66	1,72
503	Кисель	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
94	Бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0	0,09	0,3	5	13	2	0,2
	итого		14,01	41,72	87,34	782	0,24	1,6	0,31	1,19	186,7	289,8	67,76	3,19

	Обед														
52	Салат из свеклы с изюмом	100	1,5	6,5	14,8	124	0,04	5,4	0	2,8	40	50	27	1,5	
134	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	0,07	6	0	1,88	12,4	50,4	21	0,74	
423	Гарнир-капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	0,05	1,05	91,5	82,5	36	1,5	
389	Тефтели из говядины	80	11,04	10,16	6,96	163,2	0,05	2	0,02	0,4	15,2	122,4	16,8	1,76	
518	Сок	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8	
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
	итого		26,41	27,26	73,85	734,3	0,36	42,9	0,07	7,13	195,1	394,5	125,2	10,3	
	Всего		40,42	68,98	161,19	1516,3	0,6	44,5	0,38	8,32	381,8	684,3	192,96	13,49	
	Шестой день (понедельник)														
	Завтрак														
271	Плов вегетарианский с сухофруктами	200	5,6	4,9	71,8	354	0,06	0,7	0,03	0,4	40	145	55	1,6	
500	Кофейный напиток	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8	
90	Бутерброд с сыром	35	5,23	7,41	7,72	119,3	0,02	0,08	0,62	0,31	144,3	103	10,14	0,31	
	Итого		13,73	14,31	100,42	586,3	0,1	1,18	0,66	0,71	313,3	335	78,14	2,71	
	Обед														
143	Суп из овощей зеленым горошком	200	2,94	3,52	12,22	92,4	0,09	12,56	0,03	0,2	39,8	80,2	26,8	0,16	
414	Гарнир-рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,6	0,03	0	0,04	0,29	5,1	70,8	22,8	0,53	
442	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,6	0,01	0,02	0,02	0,06	12,72	14,82	1,44	0,03	
395	Колбаса-сосиска отварная	80	0,83	1,67	0	18,4	0,01	0	0	0,03	2,48	10,72	1,36	0,13	
503	Кисель	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1	
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
	итого		15	15,26	109,08	635,6	0,26	12,58	0,09	1,58	83,1	265,74	76,8	2,95	
	Всего		28,73	29,57	209,5	1221,9	0,36	13,76	0,75	2,29	396,4	600,74	154,94	5,66	
	Седьмой день (вторник)														
	Завтрак														
247	Каша геркулесовая	205	8,77	14,47	32,31	294,6	0,18	1,46	0,08	0,82	158,5	247,6	72,78	1,74	
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	
300	Яйцо вареное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1	
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
94	Бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0	0,09	0,3	5	13	2	0,2	
	итого		17,15	31,93	65,33	617,8	0,28	4,26	0,27	1,74	210,2	389	95,88	4,51	
	Обед														
48	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	10,1	3	109	0,02	18,9	0	4,5	43	32	15	0,6	
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,16	6,94	0,03	0,18	15,2	52,6	20,4	0,74	
429	Гарнир-картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,05	0,15	39	85,5	28,5	1,05	
453	Соус томатный	30	1,62	5,6	10,41	98,4	0,02	2,34	0,05	0,32	6,75	23,1	11,25	0,56	
335	Суфле рыбное	80	12,8	3,84	2,08	94,4	0,06	0,32	0,05	0,8	45,6	162,4	20,8	0,56	
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5	
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
	итого		27,19	30,34	103,98	799,8	0,53	34,1	0,18	6,95	199,55	463,8	127,35	7,01	
	Всего		44,34	62,27	169,31	1417,6	0,81	38,36	0,45	8,69	409,75	852,8	223,23	11,52	
	Восьмой день (среда)														
	Завтрак														
265	Каша кукурузная	205	6,36	7,65	37,93	246	0,08	1,33	0,05	0,33	130,59	136,53	26,45	1,23	
500	Кофейный напиток	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8	
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
90	Бутерброд с сыром	35	5,23	7,41	7,72	119,3	0,02	0,08	0,62	0,31	144,3	103	10,14	0,31	
	итого		16,47	17,42	76,57	530,5	0,17	1,81	0,68	1,06	414,39	373,93	63,69	3,51	
	Обед														
51	Салат из свеклы и моркови	100	1,3	10,3	7,1	127	0,03	5	0	30,7	30	42	24	1	
153	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	13	0,08	6,32	0,02	0,6	51	132,6	38,6	1	
237	Гарнир-греча рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253	0,21	0	0,04	0,62	14,25	202,7	135,3	4,55	
405	Курица в соусе с томатом	90	10,2	10,13	3,08	144	0,02	1,73	0,02	0,38	25,5	67,5	12	0,75	
518	Сок	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8	
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
	итого		34,11	35,06	93,34	792,6	0,48	17,05	0,08	33,3	156,75	534	234,3	12,1	
	Всего		50,58	52,48	169,91	1323,1	0,65	18,86	0,76	34,36	571,14	907,93	297,99	15,61	
	Девятый день (четверг)														
	Завтрак														
313	Запеканка из творога	100	16,08	16,88	16,01	284,8	0,05	0,4	0,13	0,47	199	232,5	25,46	0,67	
498	Какао	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1	
94	Бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0	0,09	0,3	5	13	2	0,2	
517	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2	
	итого		30,98	39,58	65,01	752,8	0,16	2	0,28	0,87	564	536,5	85,46	2,07	
	Обед														
55	Салат из свеклы с сыром	100	2,8	12,1	7,1	148	0,02	5,5	0,01	4,5	89	82	19	1,2	
155	Суп картофельный с крупой	200	1,28	4,06	13,64	96,2	0,02	0,6	0	1,88	6	33,2	12,2	0,28	
423	Гарнир-капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	0,05	1,05	91,5	82,5	36	1,5	
381	Котлета говяжья	80	14,24	14	11,44	228,8	0,07	0	0,03	0,04	31,2	148	20,8	2,24	
500	Кофейный напиток	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8	
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
	итого		32,45	38,36	91,97	844,1	0,31	32	0,1	8,47	368,7	521,9	125,4	8,02	
	Всего		63,43	77,94	156,98	1596,9	0,47	34	0,38	9,34	932,7	1058,4	210,86	10,09	
	Десятый день (пятница)														
	Завтрак														

262	Каша манная	205	6,36	7,65	31,63	220,79	0,08	1,41	0,05	0,53	136,1	124,2	20,7	0,45
503	Кисель	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
94	Бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0	0,09	0,3	5	13	2	0,2
	итого		10,94	20,51	78,15	541,99	0,15	1,41	0,14	1,25	152,6	184,6	36,8	1,92
	Обед													
131	Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	77,6	0,05	7,34	0,03	0,2	30,2	55,4	24,8	1,22
291	Гарнир-макароны отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,06	0,02	0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,78
442	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,6	0,01	0,02	0,02	0,06	12,72	14,82	1,44	0,03
408	Суфле из кур	80	11,66	14,23	2,89	186,2	0,03	0,54	0,08	0,43	29,96	80,25	11,77	1,7
510	Компот из апельсинов яблок	200	0,5	0,2	22,2	93	0,03	11,6	0	0,1	19	12	8	0,8
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
112	Фрукт	160	0,56	0,56	13,72	65,8	0,04	14	0	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
	итого		25,7	22,66	97,8	699,9	0,3	19,52	0,13	2,59	119,58	287,37	78,51	6,53
	Всего		36,64	43,17	175,95	1241,89	0,45	20,93	0,27	3,84	272,18	471,97	115,31	8,45

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428878

Владелец Кузнецова Инга Ипполитовна

Действителен с 29.10.2024 по 29.10.2025