

СОГЛАСОВАНО

**Директор
МБОУ «СОШ № 6»**



Ю.М. Королькова

«29» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

**Генеральный директор
ООО «Кимпрод»**



И.С. Павликов

«29» августа 2024г.

**Примерное
двухнедельное меню
для учащихся с 7 до 11 лет
в МБОУ «СОШ № 6»
(горячие завтраки)**

**Примерное двухнедельное циклическое меню
(1-4 классы)**

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день							
Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	180	7,400	8,000	28,000	212,800	212
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
Итого завтрак:		520,000	17,500	19,900	61,400	493,800	
2 день							
Запеканка из творога с джемом	г	170	24,00	11,55	35,50	343,400	279
Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
Итого завтрак:		500,000	27,350	12,720	67,900	500,000	
3 день							
Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
Груша	г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
Итого завтрак:	г	510,000	10,480	16,680	66,910	475,010	
4 день							
Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148
Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
Итого завтрак:	г	530	18,6	23,880	36,32	471,200	
5 день							
Макаронные отварные с сыром	г	170	10,050	8,600	26,500	336,000	259
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
Итого завтрак:	г	500,000	12,900	9,970	61,000	496,600	
6 день							
Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100	207,000	229
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Сыр	г	15	3,5	4,4	0	53,7	75
Груша	г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
Итого завтрак:		525,000	13,950	14,070	63,400	474,300	
7 день							
Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000	279
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111

Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
Итого завтрак:	г	500	28,140	14,620	68,200	517,600	
8 день							
Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40	157
Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
Итого завтрак:		530	20,300	25,780	55,780	470,400	
9 день							
Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
Макаронны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
Итого завтрак:	г	570,000	26,950	20,230	61,830	548,100	
10 день							
Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Банан	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000	82
Итого завтрак:		520	9,630	14,470	80,230	496,210	