

Утверждено:

ИП Кузьменко Николай Петрович



Н.П. Кузьменко

2021 г.

Утверждаю:  
И.о. директора МБОУ «Октябрьская СОШ»



А.В. Дымшаков

2021 г.

**Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню для организации питания учащихся**  
**с 7 до 11 лет**

**МБОУ «Октябрьская СОШ»**

Меню разработано с учетом требований САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ НОРМ к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения»

**1 день**

Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7-11 лет	12-18 лет				
<b>Завтрак 1 смена</b>						
Каша молочная рисовая	200	250	8,3	14,6	72,5	440
чай с лимоном	200	200	1,4	1,75	22,35	109
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606
Сыр порциями «Голландский»	20	30	4	4	4,1	54
<b>обед 2 смена</b>						
суп с фасолью						
макароны с сыром						
помидор						
чай с лимоном						
хлеб пшеничный						

**2 день**

Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7-11 лет	12-18лет				
<b>Завтрак 1 смена</b>						
Борщ (суп овощной) на м/к бульоне	250	300	1,6	4,1	10,3	85
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606
Какао с молоком	200	200	3,6	4,26	25,14	156,61



Булочка с сахаром	50	50	26,8	20,1	90,3	606
<b>Обед 2 смена</b>						
Борщ (суп овощной) на м/к бульоне	250	300	1,6	4,1	10,3	85
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606
Какао с молоком	200	200	3,6	4,26	25,14	156,61
Булочка с сахаром	50	50	26,8	20,1	90,3	606
<b>3 день</b>						

Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7-11 лет	12-18 лет				
<b>Завтрак</b>						
Биточек из говядины	60	60	10,59	10,39	12,64	19,3
каша пшеничная	150	150	8,3	14,6	72,5	440
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606
чай с сахаром	200	200	0,12		27,52	112,8
пряник	60	60	26,8	20,1	90,3	606
<b>обед 2 смена</b>						
Биточек из говядины	60	60	10,59	10,39	12,64	19,3
каша пшеничная	150	150	8,3	14,6	72,5	440
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606
чай с сахаром	200	200	0,12		27,52	112,8
пряник	60	60	26,8	20,1	90,3	606

4 день

Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7-11 лет	12-18 лет				
<b>Завтрак 1 смена</b>						
рис отварной с соусом	150	150	8,3	14,6	72,5	440
огурец соленый	30	30	1,4	2,8	11,3	18,7
Компот из фруктов	200	200	0,12		27,52	112,8
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606
Яйцо куриное, вареное диетическое, вареное вкрутую	40	40	12,9	11,6	0,8	150
<b>обед 2 смена</b>						
рис отварной с соусом	150	150	8,3	14,6	72,5	440
огурец соленый	30	30	1,4	2,8	11,3	18,7
Компот из фруктов	200	200	0,12		27,52	112,8
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606
Яйцо куриное, вареное диетическое, вареное вкрутую	40	40	12,9	11,6	0,8	150



5 день

Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7-11 лет	12-18 лет				
<b>Завтрак 1 смена</b>						
рагу из овощей	150	200	12,9	11,6	0,8	150
сосиска отварная	80	80	0,2		3,4	13
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606
кисель	200	200	26,8	20,1	90,3	606
<b>Обед 2 смена</b>						
рагу из овощей	150	200	12,9	11,6	0,8	150
сосиска отварная	80	80	0,2		3,4	13
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606
кисель	200	200	26,8	20,1	90,3	606

6 день

Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7-11 лет	12-18 лет				
<b>Завтрак</b>						
поре картофельное с соусом	200/50	200 /50	4,94	6,86	29,66	178,2
кофейный напиток	200	200	0,2		15	68
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606
яблоко	30	30	4	4	4,1	54

Обед 2 смена						
Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7-11 лет	12-18 лет				
шоре картофельное с соусом	200/50	200 /50	4,94	6,86	29,66	178,2
кофейный напиток	200	200	0,2		15	68
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606
яблоко	30	30	4	4	4,1	54

7 день

Завтрак 1 смена						
Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7-11 лет	12-18 лет				
Рассольник со сметанной	250	300	2,4	3,6	16,1	108
Напиток кофейный на молоке	200	200	1,4	1,75	22,35	109
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606
бутерброд с сыром	70	70	1,4	1,75	22,35	109
Обед 2 смена						
Рассольник со сметанной	250	300	2,4	3,6	16,1	108
Напиток кофейный на молоке	200	200	1,4	1,75	22,35	109
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606
бутерброд с сыром	70	70	1,4	1,75	22,35	109



## 8 день

Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7-11 лет	12-18 лет				
<b>Завтрак 1 смена</b>						
суп рисовый с яйцом на м/к бульоне	75	80	25,2	13,09	5,87	199,05
йогурт	75	75	0,2		15	68
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606
чай с лимоном	200	200	0,12		27,52	112,8
<b>Обед 2 смена</b>						
суп рисовый с яйцом на м/к бульоне	75	80	25,2	13,09	5,87	199,05
йогурт	75	75	0,2		15	68
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606
чай с лимоном	200	200	0,12		27,52	112,8

## 9 день

Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7-11 лет	12-18 лет				
<b>Завтрак 1 смена</b>						
макароньы отварные	150	150	4,85	10,59	43,44	284,54
минтай с овощами	65	65	9,46	4,77	3,85	95,85
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606
сок фруктовый	200	200	0	0	10,7	43
салат капуста с	60	60	3,4	0,7	11,6	66,7



<b>Обед 2 смена</b>						
кукурузой						
макароны отварные	150	150	4,85	10,59	43,44	284,54
минтай с овощами	65	65	9,46	4,77	3,85	95,85
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606
сок фруктовый	200	200	0	0	10,7	43
салат капуста с кукурузой	60	60	3,4	0,7	11,6	66,7

**10 день**

Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7-11 лет	12-18 лет				
<b>Завтрак</b>						
гречка отварная с соусом	200/50	200/50	8,7	6	15,6	152,4
какао на молоке	200	200	0,2		15	68
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606
печень по - строгонавски	100	100	10,8	6,2	7,9	130,4
<b>Обед 2 смена</b>						
гречка отварная с соусом	200/50	200/50	8,7	6	15,6	152,4
какао на молоке	200	200	0,2		15	68
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606
печень по - строгонавски	100	100	10,8	6,2	7,9	130,4



печенье	30	30	26,8	20,1	90,3	606
<b>обед 2 смена</b>						
щи из свежей капусты	250	250	12,9	11,6	0,8	150
Чай с молоком	200	200	0,2		3,4	13
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606
печенье	30	30	26,8	20,1	90,3	606

**12 день**

Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7-11 лет	12-18 лет				
<b>Завтрак 1 смена</b>						
капуста тушеная	200	200	8,7	6	15,6	152,4
шюре картофельное	200	250	4,94	6,86	29,66	178,2
кофейный напиток	200	200	0,2		15	68
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606
манник	250	250	12,9	11,6	0,8	150

обед 2 смена									
капуста тушеная	200	200	200	8,7	6	15,6	152,4		
шюре картофельное	200	250	250	4,94	6,86	29,66	178,2		
кофейный напиток	200	200	200	0,2		15	68		
Хлеб пшеничный	40	50	50	26,8	20,1	90,3	606		
манник	250	250	250	12,9	11,6	0,8	150		