

«Утверждено»

И.о. директора МКОУ Ветлицкая



Козлова О.Л.

01.09.2023 г.

**Ежедневное**

**циклическое двухнедельное меню**

**для обучающихся 7-11 лет**

**МКОУ Ветлицкая СОШ**

**с 01.09.2023 г.**

С 01.09.23г.-30.05.24г

Приложение № 8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: от 7-11 лет

Прием пищи	Наименование Блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Б	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша «Дружба» Молочная с маслом и сахаром Чай с лимоном Пряник	200	4,04	7,039	20,95	163,32	84
		200	0,050	0,005	11,385	45,79	260
		30	3	9	18	147,96	34
	Итого:	430	7,09	16,044	50,34	357,07	
Итого за завтрак							
Обед	Щи с мясом и сметаной Пюре из говядины Каша гречневая Расщипчатая	200/5	2,05	11,55	8,09	132,47	55
		30/30	9,54	11,32	1,4	145,68	148
		150	5,70	3,17	20,49	187,49	186
	Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	200 30	0,48 1,8	0,1 0,3	28,13 13,3	115,26 45,46	239 148
Итого за обед							
	Салат из кукурузы с луком и растит маслом Йогурт Яблоко	645 45 125 150	19,57 3,66 6,25 0,69	26,44 5,43 6,25	71,41 21,38 4 17,94	626,36 145,5 108,75 77,63	9 251 34
Итого за день: День 1							
		1395	37,26	54,16	165,07	1315,31	

Приложение № 8  
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование Блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом и сахаром. Чай, Батон с сыром	200	6,82	8,87	27,92	168,8	93
		200	0,004		14,97	59,9	263
		20/7	4,1	3,23	15,42	107,17	
Итого за завтрак							
		427	10,92	12,1	58,31	335,87	
Обед	Суп картофельный на курином бульоне Котлета рыбная с рисовым гарниром Кисель Хлеб ржаной	200	3,23	4,61	12,86	85,86	49/28
		70	12,25	6,44	8,23	139,9	134
		120	3,024	0,432	31,97	143,9	191
		200	0,048	-	14,52	58,26	148
		30	1,8	03	13,3	45,46	
Итого за обед							
		620	20,35	11,78	80,88	473,38	
	Винегрет овощной Сок Апельсин	100	12,45	10,16	7,34	125,79	1
		200	1	0,2	20,2	92	532
		200	0,7	0,6	16,2	86	
		300	14,15	10,42	43,74	303,79	
Итого за День: День 2							
		1047	45,42	34,3	182,93	1113,04	

Приложение № 8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Б	№ рецепт УРЫ
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 1 День 3	Завтрак Каша гречневая с маслом и сахаром Кофейный напиток с молоком Вафля	150/5/5	11,66	9,56	62,62	383,22	186
		200	2,19	2,4	14,75	89,36	253
		16	0,6	0,56	16	56	10
<b>Итого за завтрак</b>		<b>376</b>	<b>14,45</b>	<b>12,52</b>	<b>93,37</b>	<b>528,58</b>	
Обед	Борщ с мясом и сметаной Мясная подливка с картофельным гарниром Кисель Хлеб ржаной	200/5	7,06	10,58	5,67	146,01	25/28
		50	8,81	9,3	0,93	122,7	179
		150	1,23	1,12	21,7	104,7	206
		200	0,048	0,3	14,52	58,26	233
		30	1,8		13,3	45,46	
<b>Итого за обед:</b>		<b>635</b>	<b>18,95</b>	<b>21,3</b>	<b>56,12</b>	<b>477,12</b>	
	Салат из квашеной капусты с раст. маслом Йогурт Сок	50	1,18	3,99	4,73	58,15	6
		125	6,25	6,25	4	108,75	531
		200	1	0,2	20,2	92	532
<b>Итого:</b>		<b>375</b>	<b>8,43</b>	<b>10,44</b>	<b>28,93</b>	<b>258,9</b>	
<b>Итого за день:</b> День 3		<b>1386</b>	<b>41,83</b>	<b>44,26</b>	<b>178,42</b>	<b>1264,6</b>	

Приложение № 8  
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	200	7,56	8,17	26,39	149,36	96
2- завтрак	Чай с лимоном Зефир	200	0,067	2,2	15,18	61,05	260
		30	6	10,37	23,4	94	
Итого за завтрак		430	13,63	10,37	64,87	304,41	
Итого за обед	Суп картофельный на курином бульоне Котлета мясная с макаронами Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	200	3,23	4,6	12,86	185,85	49/28
		60	12,48	12,8	10,27	205,98	
		120	4,53	4,45	28,83	173,47	
		200	0,46	0,1	28,13	115,26	
		30	1,8	0,3	13,3	45,46	
Итого за обед		610	22,5	22,25	93,39	726,02	
	Сырники со сметаной и сахаром Банан	120	13,07	8,01	27,2	201,2	130
		20/5	0,62	4,74	1,39	50,67	
		150	2,25	0,15	31,5	133,5	
		295	15,94	12,9	60,09	385,37	
Итого за день: День 4		1335	52,07	48,56	218,35	1415,8	

Приложение № 8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Кофейный напиток на молоке Батон с маслом и сыром	200	2,19	2,4	14,75	89,36	263
		20/8/10	6,47	11,38	13,66	185,7	125
<b>Итого за завтрак</b>		<b>238</b>	<b>8,66</b>	<b>13,78</b>	<b>28,41</b>	<b>275,06</b>	
обед	Суп вермишелевый с мясом Картофель тушеный с мясом Салат из св. огурцов и помидоров Кисель Хлеб ржаной	200	4,84	4,7	16,86	128,98	38/31
		200	15,09	16,36	28,86	353,01	157
		60	0,55	3,99	2,42	46,7	
		200	0,048	0,88	14,56	58,25	233
		30	2,26		15,42	78,6	125
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>22,79</b>	<b>25,93</b>	<b>78,12</b>	<b>665,54</b>	
	Йогурт Груша	125	6,25	6,25	4	108,75	251
		120	0,5	0,39	12,35	50,4	126
		<b>245</b>	<b>6,75</b>	<b>6,64</b>	<b>16,35</b>	<b>159,15</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1173</b>	<b>38,09</b>	<b>46,35</b>	<b>122,88</b>	<b>1099,75</b>	
День 5							

Приложение № 8  
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование Блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Б	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом и сахаром	200	6,31	7,33	31,92	218,86	90
	Чай с сахаром Батон с сыром	200 20/7	0,004 4,1	14,97 3,23	14,97 15,4	59,9 107,17	263 242
<b>Итого за завтрак</b>		<b>427</b>	<b>10,45</b>	<b>25,53</b>	<b>62,29</b>	<b>385,93</b>	
обед	Суп вермишелевый с мясом	200	4,84	4,7	16,86	128,98	38/31
	Тефтели с овощным гарниром	60 120	8,75 2,82	12,06 4,08	5,84 12,24	166,97 96,94	173 200
	Компот из с/ф Хлеб ржаной	200 30	0,46 1,8	0,1 0,3	28,13 13,3	115,26 45,46	239
	<b>Итого за обед</b>	<b>610</b>	<b>18,67</b>	<b>21,24</b>	<b>76,37</b>	<b>553,61</b>	
	Салат из моркови с растит.маслом	50	0,69	6,047	5,44	78,93	9
	Йогурт Сок	125 200	6,25 1	6,23 0,2	4 20,2	106,75 92	532
		<b>375</b>	<b>7,94</b>	<b>12,48</b>	<b>29,64</b>	<b>277,68</b>	
Итого за день: День 6		1412	37,06	59,25	168,3	1217,22	

Приложение № 8  
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Менюготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Б	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды		
<b>Неделя 2 День 7</b>							
Завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром Какао на молоке Ватон с маслом	200	11,66	9,56	62,63	383,22	186
		200	4,99	4,9	31,57	190,41	249
		20/5	2,3	4,5	15,49	11,56	235
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>18,95</b>	<b>18,96</b>	<b>109,69</b>	<b>585,19</b>	
<b>Итого за обед</b>	Щи с мясом и сметаной Рыба тушеная с картофельным гарниром Компот из с/ф Хлеб ржаной	200	1,91	4,65	6,47	75,35	55/28
		80	8,15	4,62	3,4	87,85	144
		150	1,23	1,12	21,68	104,7	206
		200	0,46	0,1	28,13	115,26	239
		30	1,8	0,3	13,3	45,46	148
		<b>660</b>	<b>13,55</b>	<b>10,79</b>	<b>72,98</b>	<b>428,62</b>	
<b>Итого за обед</b>	Салат из кукурузы с луком и маслом растит. Сок Мандарин	50	3,66	5,43	21,38	148,5	17
		200	1	0,42	20,2	92	532
		200	1,6	0,4	23	76	126
		<b>450</b>	<b>6,26</b>	<b>6,26</b>	<b>6,25</b>	<b>316,5</b>	
<b>Итого за День: День 7</b>		<b>1535</b>	<b>38,76</b>	<b>36,01</b>	<b>188,92</b>	<b>1330,31</b>	



Приложение № 8  
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 2 День 8	Оладьи со сметаной и сахаром Чай с сахаром, мармелад	100	7,92	9,31	5,06	247,74	404.2
		30/5					
		200	0,004	-	14,97	59,9	
		30					263
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>7,924</b>	<b>9,31</b>	<b>20,03</b>	<b>307,64</b>	
Итого за обед	Суп гороховый с мясом Плов с мясом Кисель Хлеб ржаной	200	9,09	7,48	15,89	167,23	36/29
		150	21,13	29,43	27,11	481,76	
		200	0,048		14,52	58,26	
		30	1,8	0,3	13,3	45,46	
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>32,068</b>	<b>37,21</b>	<b>70,82</b>	<b>752,71</b>	
Итого за День: 8	Салат из квашеной капусты с раст. маслом Сок Йогурт	50	5,5	5,5	1,67	66,32	58
		200	1	0,2	20,2	92	
		125	6,25	6,25	4	108,75	
<b>Итого за День: 8</b>		<b>375</b>	<b>12,75</b>	<b>11,95</b>	<b>21,91</b>	<b>267,07</b>	
		1320	52,74	58,47	112,76	1327,42	

Приложение № 8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование Блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 1 День 9							
Завтрак	Вермишель молочная с маслом и сахаром Чай с лимоном Печенье	200	5,84	6,14	19,88	158,11	44
		200	0,005	0,005	11,39	45,79	260
		30	3	9	18	147,96	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>8,89</b>	<b>15,145</b>	<b>49,19</b>	<b>351,86</b>	
<b>Итого за обед</b>	Рассольник с мясом и сметаной Мясная подливка с гречневым гарниром Компот из с/ф Хлеб ржаной	200/5	7,04	9,08	12,48	150,8	32/28
		50	13,47	15,17	0,182	191,14	181
		150	11,66	9,56	62,63	383,22	186
		200	0,46	0,1	28,1	115,26	239
		30	1,8	0,3	13,3	45,46	148
<b>Итого за обед</b>		<b>635</b>	<b>34,43</b>	<b>34,21</b>	<b>116,69</b>	<b>885,88</b>	
	Сырники состушённым молоком Банан	100/20	13,07	8,012	27,2	201,21	130
		150	3	0,2	42	178	126
		<b>270</b>	<b>13,37</b>	<b>8,212</b>	<b>69,2</b>	<b>379,21</b>	
<b>Итого за день: День 9</b>		<b>1335</b>	<b>51,53</b>	<b>57,57</b>	<b>235,08</b>	<b>1616,95</b>	

Приложение № 8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 7-11 лет

Присем пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 1 День 10							
Завтрак	Макаронны отварные с маслом и сахаром Какао Батон с сыром	150	6,39	6,8	28,83	202,13	194
		200	4,99	4,91	31,57	190,41	249
		20/9	4,1	3,23	15,42	107,17	242
<b>Итого за завтрак</b>		<b>379</b>	<b>14,61</b>	<b>14,94</b>	<b>75,82</b>	<b>499,71</b>	
Обед	Суп рыбный Голубцы ленивые с мясом Компотиз с/ф Хлеб ржаной	200	2,56	4,1	19,91	126,84	41
		200	9	16,38	11,58	249,4	150
		200	0,46	0,1	28,13	115,26	239
		30	1,8	0,3	13,3	45,46	
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>13,82</b>	<b>20,88</b>	<b>72,92</b>	<b>536,96</b>	
	Йогурт Груша	125	6,25	6,25	4	108,75	531
		120	0,5	0,39	12,35	50,4	126
<b>Итого за день: День 10</b>		<b>245</b>	<b>6,75</b>	<b>6,64</b>	<b>16,35</b>	<b>159,15</b>	
		1254	35,18	42,46	165,09	1195,82	