

Согласовано

Директор МКОУ  
«Болоховский центр образования № 1»



Ю.Е. Ярошенко

Утверждаю

Директор МКОУ  
«Болоховский центр образования № 2»



Л.И. Агеева

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 7 ДО 11 ЛЕТ

МКОУ «БОЛОХОВСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 1»

на 2024-2025 учебный год

День	Наименования блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
	Каша вязкая молочная овсянная	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	9000	10,000	149,000	63
	Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>534,000</b>	<b>17,500</b>	<b>19,900</b>	<b>61,400</b>	<b>493,800</b>	
	Обед							
	Помидор свежий	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Рассольник «Ленинградский» на м/б	г	200	6,100	6,480	10,600	127,000	134
	Котлеты рыбные	г	100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
	Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>760</b>	<b>27,840</b>	<b>11,740</b>	<b>88,060</b>	<b>705,000</b>	
	Полдник							
	Сок	г	210	1,40	0,40	20,80	90,000	501
	Печенье	г	30	2,200	2,900	22,200	139,500	582
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>240</b>	<b>3,60</b>	<b>3,30</b>	<b>43,00</b>	<b>229,500</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1534,000</b>	<b>48,940</b>	<b>34,940</b>	<b>192,460</b>	<b>1428,300</b>	

День	Наименования блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>2 день</b>
	Запеканка с творогом 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	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Мандарин	г	136	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>526,000</b>	<b>26,600</b>	<b>12,430</b>	<b>62,780</b>	<b>473,800</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы отварной	г	60	0,900	4,000	5,000	55,000	26
	Суп картофельный с бобовыми на к/б	г	200	9,000	5,260	11,680	131,000	113
	Печень по-строгановски	г	100	16,600	8,000	9,300	176,000	359/408
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Компот из изюма	г	200	0,80	0,01	30,00	120,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>760</b>	<b>39,38</b>	<b>26,01</b>	<b>113,46</b>	<b>841,700</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Баранки сдобные	г	30	2,49	2,4	18,12	103,8	577
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>230</b>	<b>8,29</b>	<b>7,70</b>	<b>27,22</b>	<b>210,800</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1516,000</b>	<b>74,270</b>	<b>46,140</b>	<b>203,460</b>	<b>1526,300</b>	



День	Наименования блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
3 день	Завтрак							3 день
	Каша рисовая вязкая	г	180	2,700	3,600	28,300	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	0,160	7,200	0,130	73,180	79
	Груша	г	112,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>522,000</b>	<b>8,060</b>	<b>14,580</b>	<b>62,810</b>	<b>475,010</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат витаминный	г	60	1,000	3,000	3,000	44,000	2
	Суп с крупой (гречневый) на к/б	г	200	11,4	7,6	7,84	106,3	114
	Гуляш из курицы	г	100	15	13	5,000	202	202
	Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Сок яблочный	г	205	1	0,2	20,2	86	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>765</b>	<b>37,43</b>	<b>26,690</b>	<b>86,070</b>	<b>729,500</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
	Булка	г	50	6	2,83	37	196,70	196,7
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>16,00</b>	<b>9,230</b>	<b>54,000</b>	<b>370,700</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1587,000</b>	<b>61,490</b>	<b>53,500</b>	<b>202,880</b>	<b>1575,210</b>	

День	Наименования блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>4 день</b>
	Огурец свежий	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	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	150	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>18,8</b>	<b>23,440</b>	<b>42,92</b>	<b>470,100</b>	
	<b>Обед</b>							
	Винегрет с растительным маслом	г	60	1,0	3,7	4,0	52,8	47
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	200	8,0	5,0	3,0	136,0	106
	Плов из отварной птицы	г	240	14,76	10,0	30,0	352,5	375
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,6	0,0	20,1	84,0	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>760</b>	<b>27,84</b>	<b>19,64</b>	<b>77,58</b>	<b>732,0</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок	г	200	0,21	0,0	24,6	102,5	501
	Пряник	г	30	1,77	1,41	22,5	109,8	581
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>230</b>	<b>1,97</b>	<b>1,41</b>	<b>46,5</b>	<b>209,8</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1570,000</b>	<b>48,0</b>	<b>44,49</b>	<b>167,0</b>	<b>1411,0</b>	

День	Наименования блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
5 день	Завтрак							5 день
	Макароны отварные с сыром	г	170	10,05	8,6	26,4	336,00	259
	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Яблоко	г	114	0,4	0,4	9,8	44,0	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>514</b>	<b>12,1</b>	<b>9,68</b>	<b>55,88</b>	<b>470,4</b>	
	<b>Обед</b>							
	Овощи натуральные (огурец)	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,23	8,0	11,0	120,0	95
	Рыба, тушенная с овощами	г	90	9,0	5,0	4,43	177,36	299
	Картофельное пюре	г	150	4,05	6,0	8,7	161,0	377
	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	18,3	78,0	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>760</b>	<b>26,5</b>	<b>25,4</b>	<b>74,3</b>	<b>705,7</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое	г	200	5,8	5,3	9,1	107,0	469
	Сухари	г	30	2,55	3,24	20,0	119,4	879
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>230</b>	<b>8,35</b>	<b>8,54</b>	<b>29,1</b>	<b>226,4</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1504,00</b>	<b>47,0</b>	<b>43,67</b>	<b>159,3</b>	<b>1402,5</b>	



День	Наименования блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>6 день</b>
	Каша «Дружба»	г	180	5,000	6,000	24,100	230,000	260
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Сыр	г	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
	Груша	г	112,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>537,000</b>	<b>13,200</b>	<b>13,780</b>	<b>58,280</b>	<b>471,100</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих огурцов и помидор с растительным маслом	г	60	0,6	5,0	2,1	44,0	18
	Рассольник «Ленинградский»	г	200	6,1	6,48	10,6	127,0	100
	Гуляш из говядины	г	90	16,9	16,0	4,0	232,0	327
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,55	7,8	37,0	253,0	202
	Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>760</b>	<b>36,23</b>	<b>34,32</b>	<b>83,58</b>	<b>802,70</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок	г	200	0,60	0,0	33,0	136,0	501
	Сушка	г	30	3,21	0,36	21,3	101,4	пром
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>230</b>	<b>3,81</b>	<b>0,36</b>	<b>54,3</b>	<b>237,4</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1527,000</b>	<b>53,24</b>	<b>48,46</b>	<b>196,16</b>	<b>155,20</b>	

День	Наименования блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
7 день	Завтрак							7 день
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25,29	13,25	33,7	357,0	279
	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Яблоко	г	114	0,4	0,4	9,8	44,0	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>514</b>	<b>27,39</b>	<b>14,33</b>	<b>63,08</b>	<b>494,40</b>	
	<b>Обед</b>							
	Овощи натуральные (помидор)	г	60	0,66	0,12	2,28	14,4	148
	Суп лапша на к/б	г	200	12,0	7,0	9,0	146,0	155
	Биточек из курицы	г	90	18,0	16,2	10,0	256,0	372
	Рагу из овощей	г	150	2,8	6,4	21,0	127,5	177
	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	18,3	78,0	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>760</b>	<b>31,78</b>	<b>29,2</b>	<b>81,4</b>	<b>714,20</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое	г	200	5,8	5,3	9,1	107,0	469
	Пряник	г	30	1,77	1,41	22,5	109,8	581
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>230</b>	<b>7,57</b>	<b>6,71</b>	<b>31,6</b>	<b>216,8</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1504,000</b>	<b>66,74</b>	<b>50,24</b>	<b>176,08</b>	<b>1425,40</b>	



День	Наименования блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>8 день</b>
	Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21,0	40,0	157
	Омлет натуральный	г	150	13,0	20,0	3,2	216,0	268
	Какао с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8	94,0	462
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Мандарин	г	136	0,8	0,2	7,5	38,0	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>566</b>	<b>20,3</b>	<b>25,7</b>	<b>55,78</b>	<b>470,4</b>	
	<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной	г	60	1,0	3,7	4,0	52,8	47
	Борщ с капустой и картофелем	г	200	6,83	8,0	10,65	120,0	95
	Азу из говядины по «Татарски»	г	240	13,3	12,7	4,0	325,5	364
	Сок	г	200	0,6	0,4	32,6	140,0	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	30	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>760</b>	<b>24,87</b>	<b>22,16</b>	<b>70,01</b>	<b>706,0</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Снежок	г	150	5,8	5,0	8,0	101,0	470
	Булка	г	50	7,83	8,0	56,5	330,0	563
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>200</b>	<b>13,63</b>	<b>13,0</b>	<b>64,5</b>	<b>431,0</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1526</b>	<b>58,55</b>	<b>64,53</b>	<b>193,16</b>	<b>1649,90</b>	

День	Наименования блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
9 день	Завтрак							9 день
	Птица отварная	г	100	16,2	12,0	0,3	174,0	366
	Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,5	256
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5	13,6	88,0	465
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Апельсин	г	150	9,9	0,2	8,1	49,2	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>620</b>	<b>26,95</b>	<b>20,23</b>	<b>61,83</b>	<b>548,10</b>	
	Обед							
	Салат из капусты белокачанной	г	60	0,87	3,6	5,04	56,4	1
	Суп картофельный с бобовыми на к/б	г	200	9,05	5,26	11,68	131,0	113
	Котлета куриная	г	90	15,0	5,0	14,0	173,0	54-5м
	Рис с овощами	г	150	4,0	2,6	35,0	182,0	241
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,6	0,0	20,1	84,0	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	30	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>760</b>	<b>33,0</b>	<b>17,4</b>	<b>106,30</b>	<b>733,10</b>	
	Полдник							
	Сок	г	200	0,8	0,2	26,0	106,0	501
	Печенье	г	30	2,2	2,9	22,2	139,5	582
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>230</b>	<b>3,0</b>	<b>3,1</b>	<b>48,3</b>	<b>245,5</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1610</b>	<b>62,9</b>	<b>40,73</b>	<b>216,33</b>	<b>1526,7</b>	

День	Наименования блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>10 день</b>
	Каша рисовая вязкая	г	180	2,7	3,6	28,3	208,43	217
	Чай с лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
	Масло сливочное	г	10	0,16	7,2	0,13	73,18	79
	Батон нарезной	г	30	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Банан	г	143	1,8	0,6	22,8	96,0	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>563</b>	<b>6,46</b>	<b>12,08</b>	<b>71,01</b>	<b>470,01</b>	
	<b>Обед</b>							
	Овощи натуральные (огурец)	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	200	7,5	5,1	3,04	136,0	104
	Рыба, тушенная с овощами	г	100	9,0	5,0	4,43	177,36	299
	Картофель отварной	г	150	3,1	5,3	19,8	180,0	152
	Компот из кураги	г	200	0,6	0,0	9,7	40,0	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	30	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>770</b>	<b>24,0</b>	<b>16,4</b>	<b>58,5</b>	<b>646,60</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок	г	200	0,2	0	24,0	100,0	501
	Пряник	г	30	1,77	1,41	22,5	109,8	581
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>230</b>	<b>1,97</b>	<b>0,0</b>	<b>46,5</b>	<b>209,8</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1563</b>	<b>32,51</b>	<b>29,89</b>	<b>176,1</b>	<b>1326,47</b>	



	<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>ккал</b>
<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>529,58</b>	<b>20,51</b>	<b>18,02</b>	<b>64,18</b>	<b>591,02</b>
<b>Средние показатели за Обед</b>	<b>821,67</b>	<b>34,65</b>	<b>26,08</b>	<b>99,38</b>	<b>770,64</b>
<b>Средние показатели за Полдник</b>	<b>331,67</b>	<b>10,47</b>	<b>12,06</b>	<b>49,48</b>	<b>348,21</b>
<b>Средние показатели за период</b>	<b>1682,90</b>	<b>65,6</b>	<b>56,2</b>	<b>213</b>	<b>1619,9</b>