

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Новосибирского  
района Новосибирской области Центр образования «Верх-Тулинский»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ Центр образования «Верх-Тулинский»



Уксусова Н.И.

2024 г.

ПРИМЕРНОГО ЦИКЛИЧНОГО ДЕСЯТИДНЕВНОГО МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ МАОУ Центр образования «Верх-Тулинский»

(ЗАВТРАК ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ)

**Примерное цикличное десятидневное меню для организации обучающихся**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**Новосибирского района Новосибирской области Центр образования "Верх-Тулинский"**

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Номер рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Г.	Г.	Г.	Г.	Г.
	<b>Неделя первая Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19к	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>525</b>	<b>20.4</b>	<b>29.9</b>	<b>52.1</b>	<b>559.1</b>
	Итого за день	525	20.4	29.9	52.1	559.1
	<b>Неделя первая Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-7м	Шницель из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>26</b>	<b>20.7</b>	<b>73.9</b>	<b>587.5</b>
	Итого за день	505	26	20.7	73.9	587.5
	<b>Неделя первая Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19к	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-1о	Омлет натуральный	200	16.91	23.96	4.32	300.6
54-20з	Горошек зеленый консервированный	20	0.58	0.04	1.18	7.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>575</b>	<b>26.09</b>	<b>38.9</b>	<b>45.4</b>	<b>636.3</b>
	Итого за день	575	26.09	38.9	45.4	636.3
	<b>Неделя первая Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	401.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Сгущенное молоко	30	1.44	1.7	11.0	65.6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>43.84</b>	<b>16.5</b>	<b>70.9</b>	<b>608.8</b>
	Итого за день	560	43.84	16.5	70.9	608.8
	<b>Неделя первая Пятница</b>					

	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-6м	Биточки из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-3г	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за завтрак</b>	555	24.9	21.1	81.9	617.3
	Итого за день	555	24.9	21.1	81.9	617.3
	<b>Неделя вторая Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша «Дружба»	200	5	5.9	24	168.9
54-21гн	Чай с малиной и сахаром	200	0.28	0.09	7.33	31.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за завтрак</b>	575	16.08	26.39	56.13	521.5
	Итого за день	575	16.8	26.39	56.13	521.5
	<b>Неделя вторая Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.82	36.44	203.5
54-21м	Курица отварная	80	25.71	1.95	0.88	123.8
54-6гн	Какао со сгущенным молоком	200	3.48	3.37	22.28	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	<b>Итого за завтрак</b>	560	35.49	46.04	84.7	576.5
	Итого за день	560	35.49	46.04	84.7	576.5
	<b>Неделя вторая Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.55	1.14	8.6	50.9
Пром	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	<b>Итого за завтрак</b>	600	16.35	10.84	75.5	465.2
	Итого за день	600	16.35	10.84	75.5	465.2
	<b>Неделя вторая Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов	30	7	8.9	0	107.5
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за завтрак</b>	570	18.9	19.7	73.5	547.4
	Итого за день	570	18.9	19.7	73.5	547.4
	<b>Неделя вторая Пятницы</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	50	8.8	3.3	4.3	81.8
54-2соус	Соус белый основной	50	1.4	1.9	2.2	31.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8

Пром	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>20.1</b>	<b>13.2</b>	<b>72.6</b>	<b>488.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>20.1</b>	<b>13.2</b>	<b>72.6</b>	<b>488.8</b>