

Утверждаю:
Директор МКОУ
«Опоченский центр образования»
Вуколова Е.Г./
30 августа 2024г.



**Единое примерное двухнедельное
циклическое меню для обучающихся
с 7 до 11 лет на учебный период
2024-2025г.**

**МКОУ «Опоченский центр образования»
1-4 классы (завтраки)**

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет
Горячее питание 1-4кл., на 2024-2025 учебный год.(Завтрак)

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							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	Завтрак							
	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	Завтрак							
	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	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Итого завтрак:	г	510,000	10,480	16,680	66,910	475,010	
4 день	Завтрак							
	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	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	Итого завтрак:	г	530	18,600	23,340	36,320	442,200	
5 день	Завтрак							
	Макароны 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	Завтрак							
	Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100	230,000	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	54-1з
	Груша	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Итого завтрак:		525,000	13,950	14,070	63,400	497,300	
7 день	Завтрак							
	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	Завтрак							
	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	Завтрак							
	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	Пром.
	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	Завтрак							
	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	0,160	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:		520,000	9,710	14,470	80,230	496,210	