

Утверждаю  
 Директор  
 МКОУ «Киреевский центр образования № 3»  
 \_\_\_\_\_ О.Н. Корниенко

**Единое примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся 1 – 5 классов  
 в МКОУ «Киреевский центр образования №3» на 2024-2025 учебный год**

| День          | Наименование блюда               | Вес блюда |                | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая<br>ценность, ккал | Стоимость,<br>руб | Номер рецептуры<br>или<br>технологической<br>карты |
|---------------|----------------------------------|-----------|----------------|------------------|---------------|---------------|----------------------------------|-------------------|--|
|               |                                  |           |                | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                                  |                   |  |
| <b>1 день</b> | <b>Завтрак</b>                   |           |                |                  |               |               |                                  |                   |  |
|               | Каша вязкая молочная<br>овсяная  | г         | 180            | 7,400            | 8,000         | 28,000        | 212,800                          | 49,210            | 212  |
|               | Кофейный напиток с<br>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   |
|               | <b>Итого завтрак:</b>            |           | <b>520,000</b> | <b>17,500</b>    | <b>19,900</b> | <b>61,400</b> | <b>493,800</b>                   |                   |  |
| <b>2 день</b> | <b>Завтрак</b>                   |           |                |                  |               |               |                                  |                   |  |
|               | Запеканка из творога с<br>джемом | г         | 170            | 24,00            | 11,55         | 35,50         | 343,400                          | 91,010            | 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         | 100            | 0,800            | 0,200         | 7,500         | 38,000                           |                   | 82   |
|               | <b>Итого завтрак:</b>            |           | <b>490,000</b> | <b>26,600</b>    | <b>12,430</b> | <b>62,780</b> | <b>473,800</b>                   |                   |  |

|               |                            |   |         |        |        |        |         |        |       |
|---------------|----------------------------|---|---------|--------|--------|--------|---------|--------|-------|
| <b>3 день</b> | <b>Завтрак</b>             |   |         |        |        |        |         |        |       |
|               | Каша рисовая вязкая        | г | 180     | 2,700  | 3,600  | 28,300 | 208,430 | 59,570 | 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 | 100,000 | 0,400  | 0,300  | 10,300 | 47,000  |        | 82    |
|               | Итого завтрак:             | г | 510,000 | 8,060  | 14,580 | 62,810 | 475,010 |        |       |
| <b>4 день</b> | <b>Завтрак</b>             |   |         |        |        |        |         |        |       |
|               | Огурец свежий              | г | 60      | 0,4    | 0,06   | 1,14   | 6,6     | 73,950 | 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 | 730     | 18,8   | 23,440 | 42,92  | 470,100 |        |       |
| <b>5 день</b> | <b>Завтрак</b>             |   |         |        |        |        |         |        |       |
|               | Макароны отварные с сыром  | г | 170     | 10,050 | 8,600  | 26,500 | 336,000 | 32,820 | 259   |
|               | Чай с сахаром              | г | 200     | 0,200  | 0,100  | 9,300  | 38,000  |        | 457   |
|               | Батон нарезной             | г | 30      | 1,500  | 0,580  | 10,280 | 52,400  |        | 111   |
|               | Яблоко                     | г | 100     | 0,400  | 0,400  | 9,800  | 44,000  |        | 82    |
|               | Итого завтрак:             | г | 500,000 | 12,150 | 9,680  | 55,880 | 470,400 |        |       |
|               |                            |   |         |        |        |        |         |        |       |
| <b>6 день</b> | <b>Завтрак</b>             |   |         |        |        |        |         |        |       |
|               | Каша "Дружба"              | г | 180     | 5,000  | 6,000  | 24,100 | 230,000 | 58,110 | 260   |
|               | Кофейный напиток с молоком | г | 200     | 2,800  | 2,500  | 13,600 | 88,000  |        | 465   |
|               | Батон нарезной             | г | 30      | 1,500  | 0,580  | 10,280 | 52,400  |        | 111   |
|               | Сыр                        | г | 15      | 3,5    | 4,4    | 0      | 53,7    |        | 54-1з |



|  |                     |   |     |       |        |        |         |        |     |
|--|---------------------|---|-----|-------|--------|--------|---------|--------|-----|
|  | Каша рисовая вязкая | г | 180 | 2,700 | 3,600  | 28,300 | 208,430 | 55,610 | 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  | 1,500 | 0,580  | 10,280 | 52,400  |        | 111 |
|  | Банан               | г | 100 | 1,800 | 0,600  | 22,800 | 96,000  |        | 82  |
|  | Итого завтрак:      |   | 520 | 6,460 | 12,080 | 71,010 | 470,010 |        |     |