

Утверждаю:
 Директор МАОУ "СОШ №132"
 им.Н.М.Малахова
 И.В.Борисенко



Примерное циклическое меню для школьных обедов учащихся 5-11 классов (4 четверть 2023-2024 уч года)

Категория: с 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 1							
6	ЗАВТРАК	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,66	5,12	3,33	61,74
30	ОБЕД	Суп картофельный с фасолью	250	5,80	4,50	15,40	125,54
114	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	250	27,20	21,20	24,25	397,17
143	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	14,04	54,58
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,59	15,07	74,56
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			830	36,17	31,47	72,09	713,59
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			830	36,17	31,41	72,09	713,59
День 2							
23	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	7,52	7,86	18,46	176,84
93	ОБЕД	Котлета рыбная (горбуша)	100	17,76	7,79	2,19	149,50
64	ОБЕД	Рис отварной с овощами	180	5,09	2,42	38,19	193,89
206	ОБЕД	Кисель из смородины	200	0,10	0,04	16,78	65,48
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,59	15,07	74,56
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			790	34,66	19,29	105,39	731,65
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			790	34,66	19,29	105,39	731,65
День 3							
24	ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	5,12	9,23	19,40	182,35
59	ОБЕД	Макароны отварные	180	5,84	4,30	35,58	204,13
110	ОБЕД	Котлеты из курицы с соусом	110	13,56	12,76	4,00	186,57
194	ОБЕД	Компот из брусники	200	0,08	0,06	12,80	50,08
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,59	15,07	74,56
1	ОБЕД	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,67	5,87	0,00	71,60
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			790	31,58	32,81	86,85	769,29
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			790	31,58	32,81	86,85	769,29

День 4							
37	ОБЕД	Солянка школьная мясная	250	13,35	21,78	11,80	292,70
113	ОБЕД	Тефтели из говядины паровые с соусом	110	14,62	10,47	24,79	252,02
62	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,74	3,99	21,16	139,81
196	ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,16	0,08	9,22	37,44
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,59	15,07	74,56
21	ЗАВТРАК	Салат "Весенний"	100	3,59	5,59	13,59	127,84
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			870	38,77	42,50	95,63	924,37
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			870	38,77	42,50	95,63	924,37
День 5							
27	ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	4,68	5,92	15,10	132,97
111	ОБЕД	Биточки из говядины с соусом	110	17,58	16,38	10,32	259,04
77	ОБЕД	Горошница	180	11,13	3,85	26,81	186,39
185	ОБЕД	Компот из кураги	200	0,52	0,02	15,08	61,10
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,59	15,07	74,56
б\н	ОБЕД	Ватрушка французкая	80	8,35	10,49	38,92	279,58
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			850	44,57	37,25	121,3	993,64
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			850	44,57	37,25	121,3	993,64
День 6							
13	ОБЕД	Икра баклажанная	100	1,02	7,98	3,06	88,80
29	ОБЕД	Суп картофельный с горохом	250	6,32	6,38	17,30	152,44
69	ОБЕД	Сложный гарнир	180	3,43	3,54	17,40	116,50
144	ОБЕД	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,06	14,16	55,94
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,59	15,07	74,56
130	ОБЕД	Курица тушеная с овощами	100	15,07	6,68	5,10	141,32
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			860	28,39	25,23	72,09	629,56
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			860	28,39	25,23	72,09	629,56
День 7							
34	ОБЕД	Свекольник	250	3,48	6,78	10,08	116,04
124	ОБЕД	Биточек печеночный	100	16,80	8,03	2,90	151,35
189	ОБЕД	Компот из вишни	200	0,08	0,02	16,14	62,56
59	ОБЕД	Макароны отварные	180	5,84	4,30	35,58	204,13
б\н	ОБЕД	Печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,59	15,07	74,56
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			820	33,01	26,8	124,71	858,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			820	33,01	26,8	124,71	858,9
День 8							
37	ОБЕД	Суп овощной	250	5,08	6,74	12,90	132,22
543	ОБЕД	Голень куриная в белом соусе	110	13,26	16,91	13,34	264,64

62	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,74	3,99	21,16	139,81
164	ОБЕД	Кофейный напиток с молоком	200	5,94	5,26	19,32	147,82
б/н	ОБЕД	Яблоко	120	0,46	0,46	11,72	53,26
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,59	15,07	74,56
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			890	31,79	33,95	93,51	812,31
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			890	31,79	33,95	93,51	812,31
День 9							
б\н	ОБЕД	Уха рыбацкая	250	6,70	3,16	10,24	96,38
54-27м-20	ОБЕД	Котлета-мясо картофельная	110	13,53	7,12	6,12	142,98
78	ОБЕД	Каша ячневая рассыпчатая	180	4,90	3,12	31,83	174,94
184	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,59	15,07	74,56
б\н	ЗАВТРАК	Салат из морской капусты	100	0,90	0,20	0,00	5,40
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			870	28,42	14,19	73,88	534,70
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			870	28,42	14,19	73,88	534,70
День 10							
28	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,32	5,12	25,20	172,80
116	ОБЕД	Плов из отварной говядины	250	20,75	20,80	54,10	486,80
195	ОБЕД	Компот из клюквы	200	0,06	0,02	12,34	48,28
221	ОБЕД	Слойка Уральская с повидлом	70	0,09	0,31	0,01	3,18
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,59	15,07	74,56
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			800	29,53	26,84	106,72	785,62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			800	29,53	26,84	106,72	785,62
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			8370	336,89	290,33	952,17	7753,63
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			837	33,69	29,03	95,21	775,36

Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4,п.8.1.5 возможны изменения в меню