

Утверждаю:

Директор МАОУ "СОШ №132"

им. Н.М. Малахова

И.В. Борисенко



Примерное циклическое меню завтраков и обедов для учащихся 5-11 классов из многодетных семей  
(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	
<b>Понедельник, 1 неделя</b>							
64	ЗАВТРАК	Рис отварной с овощами	180	6,100	2,900	45,830	232,670
94	ЗАВТРАК	Котлета рыбная (минтай)	100	14,960	4,440	6,490	126,270
б\н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	60	4,630	1,170	30,140	149,120
б\н	ЗАВТРАК	Яблоко	120	0,460	0,460	11,720	53,260
194	ЗАВТРАК	Компот из брусники	200	0,080	0,060	12,800	50,080
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>660</b>	<b>26,23</b>	<b>9,03</b>	<b>106,98</b>	<b>611,4</b>
30	ОБЕД	Суп картофельный с фасолью	250	7,770	7,930	19,250	181,800
64	ОБЕД	Рис отварной с овощами	180	6,100	2,900	45,830	232,670
94	ОБЕД	Котлета рыбная (минтай)	100	14,960	4,440	6,490	126,270
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	4,630	1,170	30,140	149,120
194	ОБЕД	Компот из брусники	200	0,080	0,060	12,800	50,080
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>790</b>	<b>33,54</b>	<b>16,5</b>	<b>114,51</b>	<b>739,94</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1450</b>	<b>59,77</b>	<b>25,53</b>	<b>221,49</b>	<b>1351,34</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>							
6	ЗАВТРАК	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,660	5,120	3,330	61,740
114	ЗАВТРАК	Жаркое по-домашнему	250	24,280	17,580	23,120	348,200
б\н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	60	4,630	1,170	30,140	149,120
206	ЗАВТРАК	Кисель из смородины	200	0,100	0,040	16,780	65,480
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>610</b>	<b>29,67</b>	<b>23,91</b>	<b>73,37</b>	<b>624,54</b>
23	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	9,400	9,830	23,070	221,050
114	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	250	24,280	17,580	23,120	348,200

б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	4,630	1,170	30,140	149,120
206	ОБЕД	Кисель из смородины	200	0,100	0,040	16,780	65,480
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>760</b>	<b>38,41</b>	<b>28,62</b>	<b>93,11</b>	<b>783,85</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1370</b>	<b>68,08</b>	<b>52,53</b>	<b>166,48</b>	<b>1408,39</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>							
17	ЗАВТРАК	Винегрет с растительным маслом	100	1,820	10,190	8,670	134,260
61	ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	180	10,780	8,660	37,940	272,500
110	ЗАВТРАК	Котлеты из курицы с соусом	110	13,560	12,760	4,000	186,570
188	ЗАВТРАК	Компот из яблок и вишни	200	0,120	0,080	14,400	57,160
б\н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	60	4,630	1,170	30,140	149,120
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>650</b>	<b>30,91</b>	<b>32,86</b>	<b>95,15</b>	<b>799,61</b>
24	ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	5,120	9,230	19,400	182,350
61	ОБЕД	Макароны отварные с сыром	180	10,780	8,660	37,940	272,500
110	ОБЕД	Котлеты из курицы с соусом	110	13,560	12,760	4,000	186,570
188	ОБЕД	Компот из яблок и вишни	200	0,120	0,080	14,400	57,160
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	4,630	1,170	30,140	149,120
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>800</b>	<b>34,21</b>	<b>31,9</b>	<b>105,88</b>	<b>847,7</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1450</b>	<b>65,12</b>	<b>64,76</b>	<b>201,03</b>	<b>1647,31</b>
<b>Четверг, 1 неделя</b>							
21	ЗАВТРАК	Салат Весенний	100	5,990	5,590	13,590	127,840
62	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,740	4,810	25,650	169,160
113	ЗАВТРАК	Тефтели из говядины паровые с соусом	110	14,620	10,470	24,790	252,020
144	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,140	0,020	14,120	55,180
б\н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	60	4,630	1,170	30,140	149,120
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>650</b>	<b>31,12</b>	<b>22,06</b>	<b>108,29</b>	<b>753,32</b>
37	ОБЕД	Солянка школьная мясная	250	13,350	21,780	11,800	292,700
62	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,740	4,810	25,650	169,160
113	ОБЕД	Тефтели из говядины паровые с соусом	110	14,620	10,470	24,790	252,020
144	ОБЕД	Чай с лимоном и сахаром	200	0,140	0,020	14,120	55,180
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	4,630	1,170	30,140	149,120
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>800</b>	<b>38,48</b>	<b>38,25</b>	<b>106,5</b>	<b>918,18</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1450</b>	<b>69,6</b>	<b>60,31</b>	<b>214,79</b>	<b>1671,5</b>
<b>Пятница, 1 неделя</b>							
10	ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,030	10,130	4,830	115,750
69	ЗАВТРАК	Картофель жареный из отварного	180	4,460	6,410	35,510	217,960
б\н	ЗАВТРАК	Гречаники	100	15,500	10,700	7,560	189,220
195	ЗАВТРАК	Компот из клюквы	200	0,060	0,020	12,340	48,280
б\н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	60	4,630	1,170	30,140	149,120

<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>640</b>	<b>25,68</b>	<b>28,43</b>	<b>90,38</b>	<b>720,33</b>
28	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,900	6,400	31,500	216,000
69	ОБЕД	Картофель жареный из отварного	180	4,460	6,410	35,510	217,960
б\н	ОБЕД	Гречаники	100	15,500	10,700	7,560	189,220
195	ОБЕД	Компот из клюквы	200	0,060	0,020	12,340	48,280
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	4,630	1,170	30,140	149,120
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>790</b>	<b>32,55</b>	<b>24,7</b>	<b>117,05</b>	<b>820,58</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1430</b>	<b>58,23</b>	<b>53,13</b>	<b>207,43</b>	<b>1540,91</b>
<b>Понедельник, 2 неделя</b>							
12	ЗАВТРАК	Салат из моркови и кукурузы консервированной	100	1,450	10,170	7,570	128,650
69	ЗАВТРАК	Сложный гарнир	180	4,120	4,160	20,900	138,940
124	ЗАВТРАК	Биточек печеночный	100	16,800	8,030	2,900	151,350
194	ЗАВТРАК	Компот из брусники	200	0,080	0,060	12,800	50,080
б\н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	60	4,630	1,170	30,140	149,120
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>640</b>	<b>27,08</b>	<b>23,59</b>	<b>74,31</b>	<b>618,14</b>
29	ОБЕД	Суп картофельный с горохом	250	7,900	7,980	21,620	190,550
69	ОБЕД	Сложный гарнир	180	4,120	4,160	20,900	138,940
124	ОБЕД	Биточек печеночный	100	16,800	8,030	2,900	151,350
194	ОБЕД	Компот из брусники	200	0,080	0,060	12,800	50,080
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	4,630	1,170	30,140	149,120
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>790</b>	<b>33,53</b>	<b>21,4</b>	<b>88,36</b>	<b>680,04</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1430</b>	<b>60,61</b>	<b>44,99</b>	<b>162,67</b>	<b>1298,18</b>
<b>Вторник, 2 неделя</b>							
19	ЗАВТРАК	Салат из свеклы с черносливом	100	1,380	5,500	12,880	106,250
59	ЗАВТРАК	Макаронны отварные	180	7,000	5,170	42,700	244,960
130	ЗАВТРАК	Курица тушеная с овощами	100	15,070	6,680	5,100	141,320
189	ЗАВТРАК	Компот из вишни	200	0,080	0,020	16,140	62,560
б\н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	60	4,630	1,170	30,140	149,120
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>640</b>	<b>28,16</b>	<b>18,54</b>	<b>106,96</b>	<b>704,21</b>
34	ОБЕД	Свекольник	250	4,350	8,480	12,600	145,050
59	ОБЕД	Макаронны отварные	180	7,000	5,170	42,700	244,960
130	ОБЕД	Курица тушеная с овощами	100	15,070	6,680	5,100	141,320
189	ОБЕД	Компот из вишни	200	0,080	0,020	16,140	62,560
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	4,630	1,170	30,140	149,120
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>790</b>	<b>31,13</b>	<b>21,52</b>	<b>106,68</b>	<b>743,01</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1430</b>	<b>59,29</b>	<b>40,06</b>	<b>213,64</b>	<b>1447,22</b>
<b>Среда, 2 неделя</b>							

7	ЗАВТРАК	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	100	1,070	10,080	3,260	108,430
62	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,740	4,810	25,650	169,160
543	ЗАВТРАК	Голень куриная в белом соусе	110	13,260	16,910	13,340	264,640
190	ЗАВТРАК	Компот из смородины	200	0,100	0,040	16,780	65,480
б\н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	60	4,630	1,170	30,140	149,120
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>650</b>	<b>24,8</b>	<b>33,01</b>	<b>89,17</b>	<b>756,83</b>
37	ОБЕД	Суп овощной	250	6,350	8,420	16,120	165,280
62	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,740	4,810	25,650	169,160
543	ОБЕД	Голень куриная в белом соусе	110	13,260	16,910	13,340	264,640
190	ОБЕД	Компот из смородины	200	0,100	0,040	16,780	65,480
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	4,630	1,170	30,140	149,120
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>800</b>	<b>30,08</b>	<b>31,35</b>	<b>102,03</b>	<b>813,68</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1450</b>	<b>54,88</b>	<b>64,36</b>	<b>191,2</b>	<b>1570,51</b>
<b>Четверг, 2 неделя</b>							
б\н	ЗАВТРАК	Салат из морской капусты	100	0,900	0,200	0,000	5,400
78	ЗАВТРАК	Каша ячневая рассыпчатая	180	5,890	3,740	38,200	209,930
54-27м-20	ЗАВТРАК	Котлета-мясо картофельная	110	13,530	7,120	6,120	142,980
185	ЗАВТРАК	Компот из кураги	200	0,520	0,020	15,080	61,100
б\н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	60	4,630	1,170	30,140	149,120
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>650</b>	<b>25,47</b>	<b>12,25</b>	<b>89,54</b>	<b>568,53</b>
б\н	ОБЕД	Уха рыбацкая	250	8,370	3,950	12,800	120,470
78	ОБЕД	Каша ячневая рассыпчатая	180	5,890	3,740	38,200	209,930
54-27м-20	ОБЕД	Котлета-мясо картофельная	110	13,530	7,120	6,120	142,980
185	ОБЕД	Компот из кураги	200	0,520	0,020	15,080	61,100
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	4,630	1,170	30,140	149,120
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>800</b>	<b>32,94</b>	<b>16</b>	<b>102,34</b>	<b>683,6</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1450</b>	<b>58,41</b>	<b>28,25</b>	<b>191,88</b>	<b>1252,13</b>
<b>Пятница, 2 неделя</b>							
13	ЗАВТРАК	Икра баклажанная	100	1,700	13,300	5,100	148,000
77	ЗАВТРАК	Горошница	180	13,360	4,630	32,170	223,670
111	ЗАВТРАК	Биточки из говядины с соусом	110	17,580	16,380	10,320	259,040
200	ЗАВТРАК	Компот из клубники	200	0,000	0,000	13,980	53,060
б\н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	60	4,630	1,170	30,140	149,120
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>650</b>	<b>37,27</b>	<b>35,48</b>	<b>91,71</b>	<b>832,89</b>
27	ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	4,680	5,920	15,100	132,970
77	ОБЕД	Горошница	180	13,360	4,630	32,170	223,670
111	ОБЕД	Биточки из говядины с соусом	110	17,580	16,380	10,320	259,040
200	ОБЕД	Компот из клубники	200	0,000	0,000	13,980	53,060

б/н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	4,630	1,170	30,140	149,120
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>800</b>	<b>40,25</b>	<b>28,1</b>	<b>101,71</b>	<b>817,86</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1450</b>	<b>77,52</b>	<b>63,58</b>	<b>193,42</b>	<b>1650,75</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>14360</b>	<b>631,51</b>	<b>497,5</b>	<b>1964,03</b>	<b>14838,24</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>1025,71</b>	<b>45,11</b>	<b>35,54</b>	<b>140,29</b>	<b>1059,87</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				<b>17,02</b>	<b>30,18</b>	<b>52,95</b>	