

Утверждаю

Директор МБОУ «Ал-Невская СОШ»

Жирков В.Н.

« 02 » 05 2024 г.



Примерное двухнедельное цикличное меню  
для организации горячего питания обучающихся 1-4 классов  
МБОУ «Ал-Невская СОШ»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша молочная рисовая	250,00	2,70	11,80	70,05	128,90	49
	Йогурт	200,00	4,30	2,00	12,40	107,50	64
	Хлеб пшеничный	50,00	8,20	1,40	1,30	195,00	75
	Сыр	15,00	5,80	8,30		157,00	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515,00</b>	<b>21,00</b>	<b>23,50</b>	<b>83,75</b>	<b>588,40</b>	
Обед	Суп гречневый с курицей	250,00	4,70	9,74	19,32	249,07	70
	Макароны с сыром, маслом	200,00	19,86	13,60	53,04	326,69	3
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	48,64	61
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,36	16,70	83,24	74
<b>Итого за обед</b>		<b>700,00</b>	<b>27,93</b>	<b>23,72</b>	<b>104,06</b>	<b>707,64</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1215,00</b>	<b>48,93</b>	<b>47,22</b>	<b>187,81</b>	<b>1296,04</b>	
День 2							
Завтрак	Гречка отварная	150,00	8,60	6,09	38,64	243,75	45
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	48,64	61
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,36	16,70	83,24	74
	Гуляш	80,00	11,70	32,00	12,39	198,67	8,00
	Овощи натуральные свежие (помидор)	60,00	0,12	0,06	1,02	13,20	51
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540,00</b>	<b>23,79</b>	<b>38,53</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	
Обед	Суп вермишелевый с мясом	250,00	6,75	5,86	17,50	227,27	22
	Каша молочная пшеничная	200,00	7,51	11,72	47,09	285,00	44
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,36	16,70	83,24	74
	Какао со сгущ. молоком	200,00	5,72	5,76	19,21	109,49	53
<b>Итого за обед</b>		<b>700,00</b>	<b>23,28</b>	<b>23,70</b>	<b>100,50</b>	<b>705,00</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1240,00</b>	<b>47,07</b>	<b>62,23</b>	<b>184,25</b>	<b>1292,50</b>	
День 3							
Завтрак	Запеканка творожная	200,00	29,22	12,11	29,10	342,23	40
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	48,64	61
	Хлеб пшеничный	50,00	8,20	1,40	1,30	195,00	75
	Печенье	50,00	8,71	9,80	60,02	348,16	76,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500,00</b>	<b>46,20</b>	<b>23,33</b>	<b>105,42</b>	<b>934,03</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250,00	4,81	8,26	15,20	182,66	30
	Плов со свининой	200,00	14,98	15,06	53,60	390,46	7
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,36	16,70	83,24	74
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	48,64	61
<b>Итого за обед</b>		<b>700,00</b>	<b>23,16</b>	<b>23,70</b>	<b>100,50</b>	<b>705,00</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1200,00</b>	<b>69,36</b>	<b>47,03</b>	<b>205,92</b>	<b>1639,03</b>	
День 4							
Завтрак	Рис отварной	150,00	13,80	7,17	48,80	279,60	46
	Напиток из шиповника	200,00	0,68	0,28	20,76	88,20	54
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,36	16,70	83,24	74
	Котлета	80,00	1,07	11,72	5,74	176,75	11
	Фрукт свежий (яблоко)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	52
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580,00</b>	<b>19,25</b>	<b>19,93</b>	<b>101,80</b>	<b>674,79</b>	
Обед	Суп овощной	250,00	16,75	1,40	38,94	246,69	21
	Макароны с сыром, маслом	200,00	19,86	13,60	84,86	326,69	3
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,36	16,70	83,24	74
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	48,64	61
<b>Итого за обед</b>		<b>700,00</b>	<b>39,98</b>	<b>15,38</b>	<b>155,50</b>	<b>705,26</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1280,00</b>	<b>59,23</b>	<b>35,31</b>	<b>257,30</b>	<b>1380,05</b>	
День 5							

Завтрак	Макароны отварные	150,00	5,46	5,79	46,82	195,70	17
	Кофейный напиток	200,00	3,17	2,68	22,54	100,60	56
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,36	16,70	83,24	74
	Голень отварная куриная	100,00	21,10	13,60	0,00	206,50	69
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60,00	0,12	0,06	1,02	6,00	51
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560,00</b>	<b>33,15</b>	<b>22,49</b>	<b>87,08</b>	<b>592,04</b>	
Обед	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,36	16,70	83,24	74
	Суп молочный рисовый	250,00	4,00	4,55	34,88	185,87	72
	Картофельное пюре	150,00	5,61	4,77	29,12	137,25	15
	Сосиска	90,00	10,69	22,84	4,85	250,00	73
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	48,64	61
<b>Итого за обед</b>		<b>740,00</b>	<b>23,67</b>	<b>32,54</b>	<b>100,55</b>	<b>705,00</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1300,00</b>	<b>56,82</b>	<b>55,03</b>	<b>187,63</b>	<b>1297,04</b>	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200,00	5,50	8,77	67,35	213,00	47
	Хлеб пшеничный	50,00	8,20	1,40	2,30	195,00	75
	Яйцо вареное	50,00	12,70	11,50	1,70	157,00	14
	Йогурт	200,00	4,30	2,00	12,40	107,50	64
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500,00</b>	<b>30,70</b>	<b>23,67</b>	<b>83,75</b>	<b>672,50</b>	
Обед	Суп гороховый с мясом	250,00	5,50	9,72	6,44	246,43	23
	Макароны с сыром, маслом	200,00	19,86	13,60	84,86	326,69	3
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	48,64	61
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,36	16,70	83,24	74
<b>Итого за обед</b>		<b>700,00</b>	<b>28,73</b>	<b>23,70</b>	<b>123,00</b>	<b>705,00</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1200,00</b>	<b>59,43</b>	<b>47,37</b>	<b>206,75</b>	<b>1377,50</b>	
День 7							
	Плов со свининой	200,00	11,70	24,23	57,41	390,46	63
	Кофейный напиток	200,00	3,17	2,68	22,54	100,60	56
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,36	16,75	83,24	74
	Помидор свежий	50,00	1,10	0,20	3,80	13,20	51
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500,00</b>	<b>19,27</b>	<b>27,47</b>	<b>100,50</b>	<b>587,50</b>	
Обед	Рассольник "Ленинградский"	250,00	7,04	14,65	4,88	235,27	34
	Каша молочная манная	200,00	9,04	8,14	61,14	277,00	43
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,36	16,70	83,24	74
	Компот	200,00	4,34	0,70	33,70	143,02	68
<b>Итого за обед</b>		<b>700,00</b>	<b>23,72</b>	<b>23,85</b>	<b>116,42</b>	<b>738,53</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1200,00</b>	<b>42,99</b>	<b>51,32</b>	<b>216,92</b>	<b>1326,03</b>	
День 8							
Завтрак	Макароны отварные	150,00	5,46	7,71	30,45	195,70	17
	Чай с сахаром, лимоном	200,00	0,07	0,02	15,00	48,64	61
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,36	16,70	83,24	74
	Биточек куриный	80,00	8,50	10,90	32,91	173,00	11
	Банан	130,00	2,22	0,76	28,50	141,76	52,00
<b>итого за завтрак</b>		<b>610,00</b>	<b>31,17</b>	<b>45,79</b>	<b>151,90</b>	<b>861,55</b>	
обед	Суп картофельный с курицей	250,00	11,04	11,54	26,42	303,01	20
	Каша молочная рисовая	200,00	8,20	11,80	38,49	210,00	49
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,36	16,70	83,24	74
	Какао со сгущ. молоком	200,00	5,72	5,76	19,21	109,49	53
<b>Итого за обед</b>		<b>700,00</b>	<b>28,26</b>	<b>29,46</b>	<b>100,82</b>	<b>705,74</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1310,00</b>	<b>59,43</b>	<b>75,25</b>	<b>252,72</b>	<b>1567,29</b>	
День 9							
Завтрак	Каша молочная пшенная	200,00	7,51	11,72	37,05	285,00	44
	Сыр	15,00	5,80	8,30		157,00	
	Напиток из шиповника	200,00	0,68	0,28	20,76	88,20	54
	Хлеб пшеничный	50,00	8,20	1,40	1,30	195,00	75
	Печенье	50,00	8,71	9,80	60,02	348,16	76,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515,00</b>	<b>30,90</b>	<b>31,50</b>	<b>119,13</b>	<b>1073,36</b>	
	Щи из свежей капусты	250,00	1,85	3,66	10,11	111,37	27

Обед	Гуляш	80,00	11,70	31,00	20,05	218,00	8
	Гречка отварная	150,00	8,60	6,09	38,64	243,75	45
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	48,64	61
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,36	16,70	83,24	74
<b>Итого за обед</b>		<b>730,00</b>	<b>25,52</b>	<b>41,13</b>	<b>100,50</b>	<b>705,00</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1245,00</b>	<b>56,42</b>	<b>72,63</b>	<b>219,63</b>	<b>1778,36</b>	
День 10							
Завтрак	Картофельное пюре	150,00	5,61	4,77	29,12	137,25	15
	Какао со сгущ. молоком	200,00	5,72	5,76	19,21	109,49	53
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,36	16,70	83,24	74
	Сосиска	90,00	10,69	22,84	4,85	250,00	73
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60,00	0,12	0,06	1,02	6,00	51
	Круассан	60,00	5,73	12,00	81,00	275,57	55
<b>Итого за завтрак</b>		<b>610,00</b>	<b>31,17</b>	<b>45,79</b>	<b>151,90</b>	<b>861,55</b>	
	Суп молочный вермишелевый	250,00	3,27	4,46	12,13	100,69	26
	Омлет	150,00	7,85	9,06	3,21	124,93	19
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,36	16,70	83,24	74
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	48,64	61
	Печенье	50,00	8,71	9,80	60,02	348,16	76,00
<b>Итого за обед</b>		<b>700,00</b>	<b>23,20</b>	<b>23,70</b>	<b>107,06</b>	<b>705,66</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1310,00</b>	<b>54,37</b>	<b>69,49</b>	<b>258,96</b>	<b>1567,21</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1250,00</b>	<b>55,40</b>	<b>56,29</b>	<b>217,79</b>	<b>1452,11</b>	