

Утверждаю

Директор МБОУ «Ал-Невская СОШ»

Жирков В.Н.

« 02 » 2024 г.



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

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая	250,00	2,70	11,80	70,05	128,90	49	
			гор.напиток								
			хлеб	Хлеб пшеничный	50,00	8,20	1,40	1,30	195,00	75	
			фрукты	Сыр	15,00	5,80	8,30		157,00	96	
				Йогурт	200,00	4,30	2,00	12,40	107,50	64	
			<i>итого</i>		515	21	23,5	83,75	588,4		
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гречневый с курицей	250,00	4,70	9,74	19,32	249,07	70	
			2 блюдо	Макароны с сыром, маслом	200,00	19,86	13,60	53,04	326,69	3	
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	48,64	61	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,36	16,70	83,24	74	
			<i>итого</i>		700	27,93	23,72	104,06	707,64		
1	1	Итого за день:			1215	48,93	47,22	187,81	1296,04		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш	90,00	11,70	32,00	12,39	198,67	8,00	
			гор.напиток	Гречка отварная	150,00	8,60	6,09	38,64	243,75	45	
			хлеб	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,36	16,70	83,24	74	
			фрукты	Овощи натуральные свежие (помидор)	60,00	0,12	0,06	1,02	13,20	51	
			<i>итого</i>		550	23,79	38,53	83,75	587,5		
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп вермишелевый с мясом	250,00	6,75	5,86	17,50	227,27	22	
			2 блюдо	Каша молочная пшенная	200,00	7,51	11,72	47,09	285,00	44	
			гарнир								
			напиток	Какао со сгущ. молоком	200,00	5,72	5,76	19,21	109,49	85	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,36	16,70	83,24	74	
<i>итого</i>		700	23,28	23,7	100,5	705					
1	2	Итого за день:			1250	47,07	62,23	184,25	1292,5		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная	200,00	29,22	12,11	29,10	342,23	40	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	48,64	61	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50,00	8,20	1,40	1,30	195,00	75	
			фрукты	Печенье	50,00	8,71	9,80	60,02	348,16	76,00	
			<i>итого</i>		500	46,2	23,33	105,42	934,03		
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250,00	4,81	8,26	15,20	182,66	30	
			2 блюдо	Плов	200,00	14,98	15,06	53,60	390,46	7	
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	48,64	61	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,36	16,70	83,24	74	
<i>итого</i>		700	23,16	23,7	100,5	705					
1	3	Итого за день:			1200	69,36	47,03	205,92	1639,03		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета	90,00	1,07	11,72	5,74	176,75	11	
				Рис отварной	150,00	13,80	7,17	48,80	279,60	46	
			гор.напиток	Напиток из шиповника	200,00	0,68	0,28	20,76	88,20	54	
			хлеб	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,36	16,70	83,24	74	
			фрукты	Фрукт свежий (яблоко)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	52	
			<i>итого</i>		590	19,248	19,93	101,8	674,79		
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп овощной	250,00	16,75	6,40	38,94	246,69	21	
			2 блюдо	Макароны с сыром, маслом	200,00	19,86	17,10	84,86	326,69	3	
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	48,64	61	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,36	16,70	83,24	74	
<i>итого</i>		700	39,98	23,88	155,5	705,26					

1	4	Итого за день:			1290	59,228	43,81	257,3	1380,05	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Голень отварная куриная	100,00	21,10	13,60	0,00	206,50	69
				Макароны отварные	150,00	5,46	5,79	46,82	195,70	17
			гор.напиток	Кофейный напиток	200,00	3,17	2,68	22,54	100,60	56
			хлеб	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,36	16,70	83,24	74
			фрукты							
				Овощи натуральные свежие (огурцы)	60,00	0,12	0,06	1,02	6,00	51
			итого		560	33,15	22,49	87,08	592,04	
1	5	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп рисовый	250,00	4,00	8,45	34,88	185,87	102
			2 блюдо	Картофельное пюре	150,00	5,61	4,77	29,12	137,25	15
			гарнир	Огурец соленый	40,00	0,80	0,10	1,70	13,00	81
			напиток	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	48,64	61
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50,00	4,34	0,70	33,70	143,02	74
				Печенье	50,00	8,71	9,80	60,02	348,16	76,00
			итого		740	23,53	23,84	174,42	875,94	
1	5	Итого за день:			1300	56,68	46,33	261,5	1467,98	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба"	200,00	6,00	8,00	40,00	260,00	47
				Яйцо вареное	50,00	12,70	11,50	0,70	157,00	14
			гор.напиток							
			хлеб	хлеб пшеничный	50,00	3,00	0,38	18,40	89,06	75
			фрукты							
				Йогурт	200,00	5,60	5,00	26,00	172,00	64
			итого		500	27,3	24,88	85,1	678,06	
2	1	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп гороховый с мясом	250,00	8,50	8,75	13,50	126,50	23
			2 блюдо	Макароны с сыром, маслом	200,00	16,55	14,33	70,72	435,59	3
			гарнир							
			напиток	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	48,64	61
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50,00	4,34	0,70	33,70	143,02	74
			итого		700	29,46	23,8	132,92	753,75	
2	1	Итого за день:			1200	56,76	48,68	218,02	1431,81	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов со свиной	200,00	11,70	24,23	57,41	390,46	63
			гор.напиток	Кофейный напиток	200,00	3,17	2,68	22,54	100,60	56
			хлеб	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,36	16,75	83,24	74
			фрукты	Помидор свежий	50,00	1,10	0,20	3,80	13,20	51
			итого		500	19,27	27,47	100,5	587,5	
2	2	Обед	закуска							
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский"	250,00	7,04	14,65	4,88	235,27	34
			2 блюдо	Каша молочная манная	200,00	9,04	8,14	61,14	277,00	43
			гарнир							
			напиток	Компот	200,00	4,34	0,70	33,70	143,02	68
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,36	16,70	83,24	74
			итого		700	23,72	23,85	116,42	738,53	
2	2	Итого за день:			1200	42,99	51,32	216,92	1326,03	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Биточек куриный	80,00	8,50	10,90	32,91	173,00	11
				Макароны отварные	150,00	5,46	7,71	30,45	195,70	17
			гор.напиток	Чай с сахаром, лимоном	200,00	0,07	0,02	15,00	48,64	60
			хлеб	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,36	16,70	83,24	74
			фрукты	Банан	130,00	2,22	0,76	28,50	141,76	52,00
			итого		610	19,546	19,75	123,56	642,34	
2	3	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп картофельный	250,00	11,04	11,54	26,42	303,01	81
			2 блюдо	Каша молочная рисовая	200,00	8,20	11,80	38,49	210,00	49
			гарнир							
			напиток	Какао со сгущ. молоком	200,00	5,72	5,76	19,21	109,49	85
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,36	16,70	83,24	74
			итого		700	28,26	29,46	100,82	705,74	
2	3	Итого за день:			1310	47,806	49,21	224,38	1348,08	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная	200,00	7,51	11,72	37,05	285,00	44

			гор.напиток	Напиток из шиповника	200,00	0,68	0,28	20,76	88,20	54
			хлеб	Хлеб пшеничный	50,00	8,20	1,40	1,30	195,00	75
			фрукты							
				Сыр	15,00	5,80	8,30		157,00	96
				Печенье	50,00	8,71	9,80	60,02	348,16	76
			<i>итого</i>		515	30,9	31,5	119,13	1073,36	
2	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	250,00	1,85	3,66	10,11	111,37	27
			2 блюдо	Гуляш	90,00	11,70	31,00	20,05	218,00	8
			гарнир	Гречка отварная	150,00	8,60	6,09	38,64	243,75	45
			напиток	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	48,64	61
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,36	16,70	83,24	74
			<i>итого</i>		740	25,52	41,13	100,5	705	
2	4	Итого за день:			1255	56,42	72,63	219,63	1778,36	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Голень отварная куриная	100,00	21,10	13,60	0,00	206,50	69
				Картофельное пюре	150,00	5,61	4,77	29,12	137,25	15
			гор.напиток	Какао со сгущ. молоком	200,00	5,72	5,76	19,21	109,49	85
			хлеб	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,36	16,70	143,02	74
			фрукты							
				Круассан	60,00	5,73	12,00	81,00	275,57	55
			<i>итого</i>		560	41,46	36,49	146,03	871,83	
2	5	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп молочный вермишелевый	250,00	3,27	4,46	12,13	100,69	26
			2 блюдо	Омлет	150,00	7,85	9,06	3,21	124,93	19
			гарнир							
			напиток	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	48,64	61
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,36	16,70	83,24	74
				Печенье	50,00	8,71	9,80	60,02	348,16	76
			<i>итого</i>		700	23,2	23,7	107,06	705,66	
2	5	Итого за день:			1260	64,66	60,19	253,09	1577,49	
		Среднее значение за период:			1248	54,9904	52,865	222,88	1453,74	