

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



Примерное циклическое меню для школьных обедов учащихся 1-4 классов (3 четверть 2024-2025 уч года)

Категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>День 1</b>							
22-1	ОБЕД	Щи Домашние	200	1,880	5,360	17,640	187,140
66	ОБЕД	Каша ячневая с маслом	150	4,860	3,390	41,470	175,710
111	ОБЕД	Голень куриная в белом соусе	110	13,730	13,430	0,760	218,960
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	0,690	0,430	11,710	58,510
б\н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,920	0,350	9,430	50,250
194	ОБЕД	Компот из брусники	200	0,120	0,080	8,300	33,900
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>710</b>	<b>22,200</b>	<b>23,040</b>	<b>89,310</b>	<b>724,470</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>710</b>	<b>22,200</b>	<b>23,040</b>	<b>89,310</b>	<b>724,470</b>
<b>День 2</b>							
7	ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,300	3,610	2,190	33,610
29	ОБЕД	Суп картофельный с горохом	200	4,540	4,000	19,320	114,780
70-1	ОБЕД	Картофель жаренный из отварного	150	3,660	3,490	31,420	164,070
108	ОБЕД	Голубцы ленивые	100	9,210	9,270	7,750	275,970
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	0,690	0,430	11,710	58,510
б\н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,920	0,350	9,430	50,250
143	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,100	0,020	7,020	27,280
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>760</b>	<b>20,420</b>	<b>21,170</b>	<b>88,840</b>	<b>724,470</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>760</b>	<b>20,420</b>	<b>21,170</b>	<b>88,840</b>	<b>724,470</b>
<b>День 3</b>							
25-2	ОБЕД	Солянка школьная мясная	200	8,480	8,660	11,400	146,180
65	ОБЕД	Рис припущенный с овощами	150	5,580	3,400	31,890	205,000
105	ОБЕД	Тефтели рыбные (минтай)	100	3,910	3,660	14,540	102,350

б\н	ОБЕД	Кекс шоколадный	70	4,790	6,150	21,430	144,440
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	0,690	0,430	11,710	58,510
б\н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,920	0,350	9,430	50,250
206	ОБЕД	Кисель из смородины	200	0,160	0,060	8,160	33,580
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>770</b>	<b>24,530</b>	<b>22,710</b>	<b>108,560</b>	<b>740,310</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>770</b>	<b>24,530</b>	<b>22,710</b>	<b>108,560</b>	<b>740,310</b>
<b>День 4</b>							
27	ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	2,700	3,720	12,020	117,380
62	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,600	3,490	29,590	185,550
109-1	ОБЕД	Котлета мясо-картофельная(говядина)	100	13,320	13,360	16,690	272,340
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	0,690	0,430	11,710	58,510
б\н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,920	0,350	9,430	50,250
188	ОБЕД	Компот из яблок и вишни	200	0,160	0,100	10,080	41,500
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>700</b>	<b>21,390</b>	<b>21,450</b>	<b>89,520</b>	<b>725,530</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>700</b>	<b>21,390</b>	<b>21,450</b>	<b>89,520</b>	<b>725,530</b>
<b>День 5</b>							
24	ОБЕД	Рассольник ленинградский с перловкой	200	4,160	4,680	13,200	129,120
127	ОБЕД	Рагу из курицы	250	17,700	18,070	24,320	352,820
б\н	ОБЕД	Яблоко	200	0,760	0,760	19,540	88,760
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	0,690	0,430	11,710	58,510
б\н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,920	0,350	9,430	50,250
185	ОБЕД	Компот из кураги	200	0,720	0,040	10,120	55,220
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>800</b>	<b>24,950</b>	<b>24,330</b>	<b>88,320</b>	<b>734,680</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>800</b>	<b>24,950</b>	<b>24,330</b>	<b>88,320</b>	<b>734,680</b>
<b>День 6</b>							
30	ОБЕД	Суп картофельный с фасолью	200	3,040	3,340	13,980	105,440
77	ОБЕД	Горошница	150	3,340	2,790	24,010	143,620
113	ОБЕД	Тефтели из говядины паровые	100	13,390	13,660	17,360	249,240
217	ОБЕД	Кекс "Творожный"	60	8,390	5,890	25,620	235,820
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	0,690	0,430	11,710	58,510
б\н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,920	0,350	9,430	50,250
144	ОБЕД	Чай с лимоном и сахаром	200	0,160	0,040	7,240	29,660
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>760</b>	<b>29,930</b>	<b>26,500</b>	<b>109,350</b>	<b>872,540</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>760</b>	<b>29,930</b>	<b>26,500</b>	<b>109,350</b>	<b>872,540</b>
<b>День 7</b>							
1	ОБЕД	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,500	4,400	3,010	53,700
23	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	3,700	7,480	10,030	126,920
122	ОБЕД	Запеканка картофельная с печенью	250	13,800	9,920	39,220	387,780
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	0,690	0,430	11,710	58,510

б\н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,920	0,350	9,430	50,250
195	ОБЕД	Компот из клюквы	200	0,060	0,020	7,440	29,900
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>715</b>	<b>22,670</b>	<b>22,600</b>	<b>80,840</b>	<b>707,060</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>715</b>	<b>22,670</b>	<b>22,600</b>	<b>80,840</b>	<b>707,060</b>
<b>День 8</b>							
37	ОБЕД	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	200	5,880	5,640	10,540	124,620
59	ОБЕД	Макаронны отварные	150	5,820	4,840	35,560	199,890
106	ОБЕД	Бефстроганов из отварной говядины	110	10,310	11,640	2,340	167,820
б/н	ОБЕД	Яблоко	200	0,760	0,760	19,540	88,760
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	0,690	0,430	11,710	58,510
б\н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,920	0,350	9,430	50,250
184	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,060	0,000	8,600	32,740
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>810</b>	<b>24,440</b>	<b>23,660</b>	<b>97,720</b>	<b>722,590</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>810</b>	<b>24,440</b>	<b>23,660</b>	<b>97,720</b>	<b>722,590</b>
<b>День 9</b>							
26	ОБЕД	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	2,380	6,660	10,320	105,100
76	ОБЕД	Булгур отварной	150	7,440	3,850	28,130	233,470
130	ОБЕД	Курица тушеная с морковью	110	11,560	11,340	5,580	205,440
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	0,690	0,430	11,710	58,510
б\н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,920	0,350	9,430	50,250
196	ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,680	0,280	16,640	83,320
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>710</b>	<b>23,670</b>	<b>22,910</b>	<b>81,810</b>	<b>736,090</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>710</b>	<b>23,670</b>	<b>22,910</b>	<b>81,810</b>	<b>736,090</b>
<b>День 10</b>							
31	ОБЕД	Суп крестьянский с перловкой	200	3,880	7,560	11,320	199,780
73-1	ОБЕД	Сложный гарнир	150	4,560	3,850	22,860	145,770
110	ОБЕД	Котлеты из курицы	100	7,410	7,670	19,020	204,490
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	0,690	0,430	11,710	58,510
б\н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,920	0,350	9,430	50,250
162	ОБЕД	Какао с молоком	200	4,400	3,500	12,780	100,380
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>700</b>	<b>21,860</b>	<b>23,360</b>	<b>87,120</b>	<b>759,180</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>700</b>	<b>21,860</b>	<b>23,360</b>	<b>87,120</b>	<b>759,180</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>7435</b>				
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>743,5</b>				

Согласно СанПин 2.3/2.43590-20 п.8.1.4,п.8.1.5 возможны изменения в меню.