

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



Примерное циклическое меню для школьных обедов учащихся 5-11 классов (1 четверть 2024-2025 уч года)

Категория: с 12 лет и старше

№ рецептур ы	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>День 1</b>							
1	ОБЕД	Икра кабачковая	100	1,700	6,100	15,200	148,000
30	ОБЕД	Суп картофельный с фасолью	250	7,770	7,930	19,250	181,800
70	ОБЕД	Картофельное пюре с морковью	180	3,550	4,430	33,010	143,080
107-1	ОБЕД	Гуляш из говядины с черносливом	110	11,950	10,000	17,800	183,290
143	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,100	0,020	7,020	27,280
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,030	0,510	14,050	70,220
б\н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,310	0,420	11,310	60,300
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>900</b>	<b>29,410</b>	<b>29,410</b>	<b>117,640</b>	<b>813,97</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>900</b>	<b>29,410</b>	<b>29,410</b>	<b>117,640</b>	<b>813,97</b>
<b>День 2</b>							
23	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,630	9,350	19,060	198,650
123	ОБЕД	Печень говяжья по-строгановски	120	13,760	13,020	16,480	207,430
59	ОБЕД	Макаронные отварные	180	4,980	4,610	42,680	250,580
195	ОБЕД	Компот из клюквы	200	0,080	0,040	7,580	31,020
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,030	0,510	14,050	70,220
б\н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,310	0,420	11,310	60,300
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>810</b>	<b>27,790</b>	<b>27,950</b>	<b>111,160</b>	<b>818,200</b>

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>810</b>	<b>27,790</b>	<b>27,950</b>	<b>111,160</b>	<b>818,200</b>
<b>День 3</b>							
1	ОБЕД	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,500	4,400	3,010	53,700
25-2	ОБЕД	Солянка школьная мясная	250	6,600	12,570	14,250	232,720
65	ОБЕД	Рис припущенный с овощами	180	6,700	4,090	38,270	270,000
93	ОБЕД	Котлета рыбная (горбуша)	100	9,090	7,660	9,930	180,880
206	ОБЕД	Кисель из смородины	200	0,160	0,060	8,160	33,580
б/н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,030	0,510	14,050	70,220
б/н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,310	0,420	11,310	60,300
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>805</b>	<b>30,390</b>	<b>29,710</b>	<b>120,200</b>	<b>901,4</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>805</b>	<b>30,390</b>	<b>29,710</b>	<b>120,200</b>	<b>901,4</b>
<b>День 4</b>							
7	ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,160	4,020	3,650	122,680
27	ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	4,630	5,900	15,030	132,970
77	ОБЕД	Горошница	180	8,410	4,550	44,410	268,400
110	ОБЕД	Котлеты из курицы	100	7,410	11,670	19,020	204,490
164	ОБЕД	Кофейный напиток с молоком	200	3,600	3,220	12,540	92,940
б/н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,030	0,510	14,050	70,220
б/н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,310	0,420	11,310	60,300
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>890</b>	<b>30,550</b>	<b>30,290</b>	<b>120,010</b>	<b>952,000</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>890</b>	<b>30,550</b>	<b>30,290</b>	<b>120,010</b>	<b>952,000</b>
<b>День 5</b>							
26	ОБЕД	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	6,730	3,330	18,520	131,370
67	ОБЕД	Рагу из овощей	180	2,750	7,290	15,500	164,190
113	ОБЕД	Тефтели из говядины паровые	100	13,390	13,660	17,360	249,240
185	ОБЕД	Компот из кураги	200	0,720	0,040	13,120	55,220
б/н	ОБЕД	Яблоко	200	0,760	0,760	19,540	88,760
б/н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,030	0,510	14,050	70,220
б/н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,310	0,420	11,310	60,300



<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>990</b>	<b>28,690</b>	<b>26,010</b>	<b>109,400</b>	<b>819,300</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>990</b>	<b>28,690</b>	<b>26,010</b>	<b>109,400</b>	<b>819,300</b>
<b>День 6</b>							
2	ОБЕД	Икра баклажанная	100	1,700	6,100	15,200	148,000
29	ОБЕД	Суп картофельный с горохом	250	5,670	3,750	32,650	143,470
114	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	280	18,130	13,220	38,190	465,530
144	ОБЕД	Чай с лимоном и сахаром	200	0,160	0,040	7,240	29,660
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,030	0,510	14,050	70,220
б\н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,310	0,420	11,310	60,300
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>890</b>	<b>30,000</b>	<b>24,040</b>	<b>108,540</b>	<b>917,18</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>890</b>	<b>30,000</b>	<b>24,040</b>	<b>108,540</b>	<b>917,18</b>
<b>День 7</b>							
22-1	ОБЕД	Щи Домашние	250	2,350	6,700	9,550	108,920
62	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,920	5,380	35,510	222,660
111	ОБЕД	Биточки из говядины	100	12,140	11,810	11,220	219,630
б\н	ОБЕД	Вафли	75	2,400	2,100	22,600	206,580
194	ОБЕД	Компот из брусники	200	0,120	0,080	8,300	33,900
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,030	0,510	14,050	70,220
б\н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,310	0,420	11,310	60,300
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>865</b>	<b>29,270</b>	<b>27,000</b>	<b>112,540</b>	<b>922,210</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>865</b>	<b>29,270</b>	<b>27,000</b>	<b>112,540</b>	<b>922,210</b>
<b>День 8</b>							
24	ОБЕД	Рассольник ленинградский с перловкой	250	5,200	9,600	19,470	186,400
117	ОБЕД	Плов из булгура с курицей	280	17,740	11,960	59,300	415,910
1	ОБЕД	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,500	4,400	3,010	53,700
205	ОБЕД	Кисель из вишни	200	0,120	0,020	8,480	33,820
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,030	0,510	14,050	70,220
б\н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,310	0,420	11,310	60,300
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>805</b>	<b>30,900</b>	<b>26,910</b>	<b>115,620</b>	<b>820,350</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>805</b>	<b>30,900</b>	<b>26,910</b>	<b>115,620</b>	<b>820,350</b>
<b>День 9</b>							

1-1	ОБЕД	Салат из морской капусты	100	0,680	0,560	9,570	43,000
56	ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	250	4,180	6,320	24,350	184,620
66	ОБЕД	Каша ячневая с маслом	180	4,030	4,070	37,760	210,850
111	ОБЕД	Голень куриная в белом соусе	110	13,730	13,430	0,760	218,960
162	ОБЕД	Какао с молоком	200	3,400	3,500	12,780	100,380
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,030	0,510	14,050	70,220
б\н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,310	0,420	11,310	60,300
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>900</b>	<b>30,360</b>	<b>28,810</b>	<b>110,580</b>	<b>888,330</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>900</b>	<b>30,360</b>	<b>28,810</b>	<b>110,580</b>	<b>888,330</b>
<b>День 10</b>							
37	ОБЕД	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	250	6,850	7,050	13,170	155,780
118	ОБЕД	Запеканка картофельная с говядиной	280	12,170	12,660	40,880	253,770
213	ОБЕД	Ватрушка творожная	60	8,760	8,240	19,560	249,240
184	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,060	0,060	8,600	32,740
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,030	0,510	14,050	70,220
б\н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,310	0,420	11,310	60,300
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>850</b>	<b>32,180</b>	<b>28,940</b>	<b>107,570</b>	<b>822,050</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>850</b>	<b>32,180</b>	<b>28,940</b>	<b>107,570</b>	<b>822,050</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>8705</b>	<b>299,540</b>	<b>279,070</b>	<b>1133,260</b>	<b>8674,990</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>870,5</b>	<b>29,954</b>	<b>27,907</b>	<b>113,326</b>	<b>867,499</b>

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