

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
 (1 четверть 2024-2025 уч года)

Категория: с 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 1							
69	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	180	3,960	6,340	26,170	198,130
107	ЗАВТРАК	Гуляш из говядины	110	11,220	10,960	4,110	188,300
143	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,100	0,020	7,020	27,280
б/н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,030	0,510	14,050	70,220
б/н	ЗАВТРАК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,310	0,420	11,310	60,300
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	19,620	18,250	62,660	544,230
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			550	19,620	18,250	62,660	544,230
День 2							
124-1	ЗАВТРАК	Печень куриная с овощами	110	8,090	8,280	3,170	184,710
59	ЗАВТРАК	Макароны отварные	180	4,980	4,610	42,680	250,580
195	ЗАВТРАК	Компот из клюквы	200	0,080	0,040	7,580	31,020
б/н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,030	0,510	14,050	70,220
б/н	ЗАВТРАК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,310	0,420	11,310	60,300
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	17,490	13,860	78,790	596,830
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			550	17,490	13,860	78,790	596,830
День 3							
1	ЗАВТРАК	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,500	4,400	3,010	53,700
96	ЗАВТРАК	Котлета рыбная с морковью (горбуша)	100	8,090	9,150	5,460	178,200
65	ЗАВТРАК	Рис припущенный с овощами	180	6,700	4,090	38,270	270,000
206	ЗАВТРАК	Кисель из смородины	200	0,160	0,060	8,160	33,580
б/н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,030	0,510	14,050	70,220

б/н	ЗАВТРАК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,310	0,420	11,310	60,300
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			555	22,790	18,630	80,260	666,000
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			555	22,790	18,630	80,260	666,000
День 4							
77	ЗАВТРАК	Горошница	180	8,410	4,550	44,410	268,400
128	ЗАВТРАК	Биточек из курицы	100	5,410	5,670	9,020	204,490
164	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,600	3,220	12,540	92,940
2	ЗАВТРАК	Масло сливочное (порциями)	10	0,100	5,200	0,100	74,800
б/н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,030	0,510	14,050	70,220
б/н	ЗАВТРАК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,310	0,420	11,310	60,300
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	21,860	19,570	91,430	771,150
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			550	21,869	19,570	91,430	771,150
День 5							
73	ЗАВТРАК	Капуста белокочанная тушеная	180	3,670	5,630	10,710	110,340
109	ЗАВТРАК	Котлеты из говядины	100	11,220	11,805	11,260	219,630
185	ЗАВТРАК	Компот из кураги	200	0,720	0,040	13,120	55,220
б/н	ЗАВТРАК	Яблоко	200	0,760	0,760	19,540	88,760
б/н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,030	0,510	14,050	70,220
б/н	ЗАВТРАК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,310	0,420	11,310	60,300
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			740	20,710	19,165	79,990	677,23
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			740	20,710	19,165	79,990	677,23
День 6							
127	ЗАВТРАК	Рагу из курицы	280	11,420	11,920	20,240	283,160
144	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,160	0,040	7,240	29,660
б/н	ЗАВТРАК	Печенье	75	4,620	6,850	26,180	212,830
б/н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,030	0,510	14,050	70,220
б/н	ЗАВТРАК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,310	0,420	11,310	60,300
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			615	20,540	19,740	79,020	656,170
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			615	20,540	19,740	79,020	656,170
День 7							
66	ЗАВТРАК	Каша ячневая с маслом	180	4,030	4,070	37,760	210,850
113	ЗАВТРАК	Тефтели из говядины паровые	100	13,390	13,660	17,360	249,240
134	ЗАВТРАК	Соус красный основной	50	0,840	0,960	0,340	33,730
194	ЗАВТРАК	Компот из брусники	200	0,120	0,080	8,300	33,900
б/н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,030	0,510	14,050	70,220
б/н	ЗАВТРАК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,310	0,420	11,310	60,300
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			590	22,720	19,700	89,120	658,240
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			590	22,720	19,700	89,120	658,240
День 8							

76	ЗАВТРАК	Булгур отварной	180	4,930	4,630	25,760	280,170
130	ЗАВТРАК	Курица тушенная с морковью	110	7,560	11,340	5,580	155,440
205	ЗАВТРАК	Кисель из вишни	200	0,120	0,020	8,480	33,820
б\н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,030	0,510	14,050	70,220
б\н	ЗАВТРАК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,310	0,420	11,310	60,300
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	16,950	16,920	65,180	599,950
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			550	16,950	16,920	65,180	599,950
День 9							
62	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,920	5,380	35,510	222,660
111	ЗАВТРАК	Голень куриная в белом соусе	110	13,730	13,430	0,760	218,960
196	ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	200	0,680	0,280	16,640	83,320
б\н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,030	0,510	14,050	70,220
б\н	ЗАВТРАК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,310	0,420	11,310	60,300
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	26,670	20,020	78,270	655,460
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			550	26,670	20,020	78,270	655,460
День 10							
1	ЗАВТРАК	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,500	4,400	3,010	53,700
118	ЗАВТРАК	Запеканка картофельная с говядиной	280	12,170	12,660	40,880	253,770
184	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,060	0,000	8,600	32,740
б\н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,030	0,510	14,050	70,220
б\н	ЗАВТРАК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,310	0,420	11,310	60,300
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			555	20,070	17,990	77,850	470,730
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			555	20,070	17,990	77,850	470,730
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			5805	209,420	183,845	782,570	6295,990
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			580,5	20,942	18,384	78,257	629,599

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