

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



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

Категория: с 7 до 11 лет

№ рецептур ы	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 1							
30	ОБЕД	Суп картофельный с фасолью	200	3,040	3,340	15,400	105,440
77	ОБЕД	Горошница	150	3,340	2,790	24,010	143,620
110	ОБЕД	Котлеты из курицы	100	7,410	11,670	19,020	204,490
213	ОБЕД	Ватрушка творожная	60	8,760	8,240	19,560	249,240
196	ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,680	0,280	11,700	43,320
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			760	24,840	27,100	99,980	854,870
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			760	24,840	27,100	99,980	854,870
День 2							
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	13,040	126,920
59	ОБЕД	Макароны отварные	150	5,820	3,840	35,560	199,890
124-1	ОБЕД	Печень куриная с овощами	110	8,090	8,280	3,170	184,710
195	ОБЕД	Компот из клюквы	200	0,080	0,040	7,580	31,020
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

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			725	22,800	24,820	80,490	705,000
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			725	22,800	24,820	80,490	705,000
День 3							
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	43,240	205,000
94	ОБЕД	Котлета рыбная (минтай)	100	3,420	3,180	9,930	99,480
206	ОБЕД	Кисель из смородины	200	0,160	0,060	8,160	33,580
б/н	ОБЕД	Печенье	75	5,620	8,850	56,180	228,800
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			775	24,870	24,930	99,600	821,800
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			775	24,870	24,930	99,600	821,800
День 4							
7	ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,300	1,610	4,190	77,610
27	ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	2,700	3,720	12,020	117,380
70	ОБЕД	Картофельное пюре с морковью	150	2,960	2,690	27,508	129,230
107-1	ОБЕД	Гуляш из говядины с черносливом	100	11,950	10,000	17,800	183,290
164	ОБЕД	Кофейный напиток с молоком	200	2,600	3,220	12,540	92,940
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			760	23,120	22,020	80,030	709,210
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			760	23,120	22,020	80,030	709,210
День 5							
26	ОБЕД	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	2,380	6,660	13,320	105,100
117	ОБЕД	Плов из булгура с курицей	280	17,740	11,960	59,300	415,910
б/н	ОБЕД	Яблоко	200	0,760	0,760	19,540	88,760
185	ОБЕД	Компот из кураги	200	0,720	0,040	10,120	55,220
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

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			930	23,210	20,200	100,000	773,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			930	23,210	20,200	100,000	773,75
День 6							
1-1	ОБЕД	Салат из морской капусты	60	1,010	2,340	5,740	25,800
29	ОБЕД	Суп картофельный с горохом	200	4,540	4,000	19,320	114,780
114	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	250	14,980	14,220	27,190	465,530
143	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,100	0,020	7,020	27,280
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			760	22,240	21,360	80,410	742,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			760	22,240	21,360	80,410	742,15
День 7							
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
194	ОБЕД	Компот из брусники	200	0,120	0,080	8,300	33,900
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			710	22,200	23,040	89,310	724,470
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			710	22,200	23,040	89,310	724,470
День 8							
24	ОБЕД	Рассольник ленинградский с перловкой	200	4,160	4,680	15,580	129,120
67	ОБЕД	Рагу из овощей	150	2,290	2,080	12,910	106,690
113	ОБЕД	Тефтели из говядины паровые	100	13,390	13,660	17,360	249,240
б\н	ОБЕД	Вафли	75	2,400	2,100	27,820	206,580
205	ОБЕД	Кисель из вишни	200	0,120	0,020	8,480	33,820
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			775	23,970	23,320	100,910	834,210
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			775	23,970	23,320	100,910	834,210
День 9							

6	ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,440	3,090	2,320	30,590
28	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,360	3,200	19,840	161,340
62	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,600	3,490	29,590	185,550
109	ОБЕД	Котлеты из говядины	100	12,140	11,810	11,220	219,630
188	ОБЕД	Компот из яблок и вишни	200	0,160	0,100	10,080	41,500
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			760	21,310	22,470	94,190	820,130
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			760	21,310	22,470	94,190	820,130
День 10							
37	ОБЕД	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	200	5,880	5,640	10,540	124,620
119	ОБЕД	Запеканка картофельная с курицей	250	13,040	15,550	31,440	430,020
б/н	ОБЕД	Яблоко	200	0,760	0,760	19,540	88,760
184	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,060	0,000	8,600	32,740
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			900	23,350	22,730	9,260	784,900
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			900	23,350	22,730	91,260	784,900
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			7855	231,910	231,990	916,180	7770,490
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			785,5	23,191	23,199	91,618	777,049

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