

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



Примерное цикличное меню для школьных завтраков учащихся 5-11 классов (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							
1	ОБЕД	Икра кабачковая	100	1,700	6,100	15,200	148,000
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			650	21,640	21,480	98,390	632,170
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			650	21,640	21,480	98,390	632,170
День 2							
123	ОБЕД	Печень говяжья по-строгановски	120	13,760	13,020	16,480	207,430
59	ОБЕД	Макароны 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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560	23,160	18,600	92,100	619,550
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			560	23,160	18,600	92,100	619,550

День 3							
1	ОБЕД	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,500	4,400	3,010	53,700
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			555	23,790	17,140	105,950	668,680
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			555	23,790	17,140	105,950	668,680
День 4							
7	ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,160	4,020	3,650	122,680
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			640	25,920	24,390	104,980	819,030
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			640	25,920	24,390	104,980	819,030
День 5							
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			740	21,960	22,680	90,880	687,930
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			740	21,960	22,680	90,880	687,930
День 6							
2	ОБЕД	Икра баклажанная	100	1,700	6,100	15,200	148,000
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			640	24,330	20,290	75,890	773,710
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			640	24,330	20,290	75,890	773,710
День 7							
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			615	26,920	20,300	102,990	813,290
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			615	26,920	20,300	102,990	813,290
День 8							
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			555	25,700	17,310	96,150	633,950
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			555	25,700	17,310	96,150	633,950
День 9							
1-1	ОБЕД	Салат из морской капусты	100	0,680	0,560	9,570	43,000
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			650	26,180	22,490	86,230	703,710
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			650	26,180	22,490	86,230	703,710

День 10							
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	25,330	21,890	94,400	666,270
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			600	25,330	21,890	94,400	666,270
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			6205	244,930	206,579	947,960	7018,290
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			620,5	24,493	20,657	94,796	701,829

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