

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



Примерное цикличное меню для школьных обедов учащихся 1-4 классов (4 четверть 2023-2024 уч года)

Категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 1							
6	ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,40	3,07	7,00	55,04
30	ОБЕД	Суп картофельный с фасолью	200	5,80	4,50	19,40	125,54
114	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	250	27,20	21,20	49,25	397,17
144	ОБЕД	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,06	14,16	55,94
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,59	15,07	74,56
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			740	35,95	29,42	104,88	708,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			740	35,95	29,42	104,88	708,25
День 2							
23	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	7,52	7,86	18,46	176,84
94	ОБЕД	Котлета рыбная (минтай)	100	14,96	14,44	16,49	126,27
64	ОБЕД	Рис отварной с овощами	150	5,09	2,42	38,19	193,89
206	ОБЕД	Кисель из смородины	200	0,10	0,04	16,78	75,48
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,59	15,07	74,56
б\н	ОБЕД	Яблоко	120	0,46	0,46	11,72	53,26
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			800	30,44	25,81	116,71	700,30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			800	30,44	25,81	116,71	700,30
День 3							
24	ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	5,12	9,23	19,40	182,35
113	ОБЕД	Тефтели из говядины паровые с соусом	110	14,62	10,47	24,79	252,02
62	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,74	3,99	21,16	139,81
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,59	15,07	74,56
162	ОБЕД	Какао с молоком	200	2,46	3,66	10,50	94,56
б\н	ОБЕД	Вафли	60	1,92	1,68	18,66	125,26
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			750	31,17	29,62	109,58	868,56

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			750	31,17	29,62	109,58	868,56
День 4							
37	ОБЕД	Солянка школьная мясная	200	10,68	11,42	19,44	234,16
110	ОБЕД	Котлеты из курицы с соусом	110	13,56	12,76	24,00	186,57
61	ОБЕД	Макароны отварные с сыром	160	6,58	7,70	33,73	242,22
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,59	15,07	74,56
196	ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,16	0,08	9,22	37,44
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			700	29,13	32,39	101,46	774,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			700	29,13	32,39	101,46	774,95
День 5							
21	ЗАВТРАК	Салат "Весенний"	60	3,59	3,35	8,15	76,70
27	ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	3,74	4,74	19,08	106,38
111	ОБЕД	Биточки из говядины с соусом	110	17,58	16,38	20,32	259,04
77	ОБЕД	Горошница	150	5,13	3,85	26,81	186,39
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,59	15,07	74,56
185	ОБЕД	Компот из кураги	200	0,52	0,02	15,08	61,10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			750	32,87	28,93	104,51	764,17
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			750	32,87	28,93	104,51	764,17
День 6							
13	ОБЕД	Икра баклажанная	60	1,02	7,98	3,06	88,80
29	ОБЕД	Суп картофельный с горохом	200	6,32	6,38	17,30	152,44
130	ОБЕД	Курица тушеная с овощами	100	15,07	11,68	25,10	241,32
69	ОБЕД	Сложный гарнир	150	3,43	3,54	27,40	116,50
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,59	15,07	74,56
144	ОБЕД	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,06	14,16	55,94
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			740	28,39	30,23	102,09	729,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			740	28,39	30,23	102,09	729,26
День 7							
34	ОБЕД	Свекольник	200	3,48	6,78	10,08	116,04
124	ОБЕД	Биточек печеночный	100	11,80	8,03	2,90	151,35
59	ОБЕД	Макароны отварные	150	5,84	4,30	35,58	204,13
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,59	15,07	74,56
б\н	ОБЕД	Ватрушка французкая	70	7,31	9,18	34,06	144,64
189	ОБЕД	Компот из вишни	200	0,08	0,02	16,14	62,56
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			750	30,82	28,9	113,83	753,28
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			750	30,82	28,9	113,83	753,28
День 8							
37	ОБЕД	Суп овощной	200	5,08	6,74	12,90	132,22
54-27м-20	ОБЕД	Котлета-мясо картофельная	110	10,53	10,12	16,12	142,98

78	ОБЕД	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,90	5,12	31,83	174,94
164	ОБЕД	Кофейный напиток с молоком	200	5,94	5,26	19,32	147,82
б/н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,59	15,07	74,56
б/н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,88	2,59	9,46	71,38
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			720	30,64	30,42	104,70	743,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			720	30,64	30,42	104,70	743,9
День 9							
б/н	ОБЕД	Уха рыбацкая	200	6,70	6,16	10,24	136,38
543	ОБЕД	Голень куриная в белом соусе	110	13,26	16,91	23,34	264,64
62	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,74	3,99	21,16	139,81
184	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44
б/н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,59	15,07	74,56
б/н	ОБЕД	Яблоко	120	0,46	0,46	11,72	53,26
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			810	27,55	28,11	92,15	709,09
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			810	27,55	28,11	92,15	709,09
День 10							
б/н	ОБЕД	Салат из морской капусты	60	0,54	2,12	0,00	13,24
28	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,32	5,12	25,20	192,80
б/н	ОБЕД	Гречаники	100	15,50	15,70	27,56	199,22
69	ОБЕД	Картофель жареный из отварного	150	3,72	5,34	29,59	181,63
195	ОБЕД	Компот из клюквы	200	0,06	0,02	12,34	48,28
б/н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,59	15,07	74,56
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			740	28,45	28,89	109,76	709,73
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			740	28,45	28,89	109,76	709,73
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:			7500	305,41	292,72	1059,67	7461,49
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			750	30,54	29,27	105,96	746,15

Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4,п.8.1.5 возможны изменения в меню