

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



Примерное циклическое меню для школьных завтраков учащихся 5-11 классов (4 четверть 2023-2024 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							
6	ЗАВТРАК	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,66	5,12	3,33	61,74
114	ЗАВТРАК	Жаркое по-домашнему	250	27,20	21,20	24,25	397,17
143	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	14,04	54,58
б/н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,59	15,07	74,56
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			580	30,37	26,97	56,69	588,05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			580	30,37	26,97	56,69	588,05
День 2							
93	ЗАВТРАК	Котлета рыбная (горбуша)	100	17,76	7,79	2,19	149,50
64	ЗАВТРАК	Рис отварной с овощами	150	5,09	2,42	38,19	193,89
206	ЗАВТРАК	Кисель из смородины	200	0,10	0,04	16,78	65,48
б/н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,59	15,07	74,56
б/н	ЗАВТРАК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,88	0,59	14,70	71,38
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			510	27,14	11,43	86,93	554,81
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			510	27,14	11,43	86,93	554,81
День 3							
59	ЗАВТРАК	Макароны отварные	150	5,84	4,30	35,58	204,13
110	ЗАВТРАК	Котлеты из курицы с соусом	110	13,56	12,76	4,00	186,57
194	ЗАВТРАК	Компот из брусники	200	0,08	0,06	12,80	50,08
б/н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,59	15,07	74,56
1	ЗАВТРАК	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,67	5,87	0,00	71,60
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			510	26,46	23,58	67,45	586,94
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			510	26,46	23,58	67,45	586,94
День 4							
113	ЗАВТРАК	Тефтели из говядины паровые с соусом	110	14,62	10,47	24,79	252,02

62	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,74	3,99	21,16	139,81
б/н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,59	15,07	74,56
196	ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	200	0,16	0,08	9,22	37,44
21	ЗАВТРАК	Салат "Весенний"	100	3,59	5,59	13,59	127,84
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			590	25,42	20,72	78,39	580,53
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			590	25,42	20,72	78,39	580,53
День 5							
77	ЗАВТРАК	Горошница	150	11,13	3,85	26,81	186,39
111	ЗАВТРАК	Биточки из говядины с соусом	110	17,58	16,38	10,32	259,04
б/н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,59	15,07	74,56
185	ЗАВТРАК	Компот из кураги	200	0,52	0,02	15,08	61,10
б/н	ЗАВТРАК	Ватрушка французкая	80	8,35	10,49	38,92	279,58
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	39,89	31,33	106,2	860,67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			570	39,89	31,33	106,2	860,67
День 6							
13	ЗАВТРАК	Икра баклажанная	60	1,02	7,98	3,06	88,80
69	ЗАВТРАК	Сложный гарнир	150	3,43	3,54	17,40	116,50
130	ЗАВТРАК	Курица тушеная с овощами	100	15,07	6,68	5,10	141,32
б/н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,59	15,07	74,56
144	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,06	14,16	55,94
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			540	22,07	18,85	54,79	477,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			540	22,07	18,85	54,79	477,12
День 7							
124	ЗАВТРАК	Биточек печеночный	100	16,80	8,03	2,90	151,35
59	ЗАВТРАК	Макаронны отварные	150	5,84	4,30	35,58	204,13
189	ЗАВТРАК	Компот из вишни	200	0,08	0,02	16,14	62,56
б/н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,59	15,07	74,56
б/н	ЗАВТРАК	Печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			540	29,53	20,02	114,63	742,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			540	29,53	20,02	114,63	742,86
День 8							
543	ЗАВТРАК	Голень куриная в белом соусе	110	13,26	16,91	13,34	264,64
62	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,74	3,99	21,16	139,81
164	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	5,94	5,26	19,32	147,82
б/н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,59	15,07	74,56
б/н	ЗАВТРАК	Яблоко	120	0,46	0,46	11,72	53,26
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			610	26,71	27,21	80,61	680,09
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			610	26,71	27,21	80,61	680,09
День 9							

54-27м-20	ЗАВТРАК	Котлета-мясо картофельная	110	13,53	7,12	6,12	142,98
78	ЗАВТРАК	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,90	3,12	31,83	174,94
184	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44
б\н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,59	15,07	74,56
б\н	ЗАВТРАК	Салат из морской капусты	100	0,90	0,20	0,00	5,40
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			590	21,72	11,03	63,64	438,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			590	21,72	11,03	63,64	438,12
День 10							
116	ЗАВТРАК	Плов из отварной говядины	250	20,75	20,80	54,10	486,80
195	ЗАВТРАК	Компот из клюквы	200	0,06	0,02	12,34	48,28
б\н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,59	15,07	74,56
221	ЗАВТРАК	Слойка Уральская с повидлом	70	0,09	0,31	0,01	3,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	23,21	21,72	81,52	612,82
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			550	23,21	21,72	81,52	612,82
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			5590	272,52	212,86	790,85	6122,01
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			559	27,25	21,28	79,08	612,20

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