

МКОУ СОШ №1 г. Козельск

Согласовано
Управление Роспотребнадзор
по Калужской области

« » 2023г.



Примерное цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-4 классы (многодетные)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | № рецептуры |
|------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| завтрак | Сырники из творога со сгущенным молоком | 150/20 | 10,84 | 8,97 | 17,14 | 193 | |
| | Напиток кофейный с молоком | 200 | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 155,2 | 379 |
| | Бутерброд с сыром | 80 | 10 | 20 | 17 | 299 | |
| итого за завтрак | | 500 | 24,44 | 31,64 | 63,34 | 647,2 | |
| обед | Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом | 60 | 1,38 | 3,78 | 3,44 | 59,13 | 24 |
| | Суп-лапша на курином бульоне | 250 | 2,7 | 25,2 | 0,81 | 116 | 113 |
| | Макароны отварные с сыром | 150/20 | 5,52 | 4,52 | 26,4 | 168,4 | 243 |
| | Чай | 200 | 0,53 | - | 9,87 | 41,6 | 377 |
| | Кондитерское изделие (зефир/вафля/пряник/печенье/конфета) | 50 | 0,4 | 0 | 39,25 | 152 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 116,9 | |
| итого за обед | | 850 | 18,99 | 41,35 | 102,33 | 741,73 | |
| Итого за день | | 1350 | 43,43 | 72,99 | 165,67 | 1388,93 | |
| День 2 | | | | | | | |
| завтрак | Блинчики с повидлом | 150/30 | 5,18 | 2,76 | 36,07 | 190 | |
| | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 155,2 | 382 |
| итого за завтрак | | 380 | 8,68 | 5,43 | 65,27 | 345,2 | |
| обед | Винегрет овощной | 60 | 0,85 | 6,65 | 5 | 83,25 | 67 |
| | Суп картофельный на курином бульоне | 250 | 2,35 | 2,8 | 16,45 | 140 | 97 |
| | Плов из курицы | 150 | 30,9 | 28,9 | 82,16 | 404 | 291 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | - | 9,87 | 41,6 | 377 |
| | Сезонный фрукт | 75 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 70,8 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 116,9 | |
| итого за обед | | 735 | 39,71 | 39,23 | 153,43 | 856,55 | |

| | | | | | | | |
|------------------|---|--------|-------|-------|--------|---------|-----|
| Итого за день | | 1115 | 48,39 | 44,66 | 218,7 | 1201,75 | |
| День 3 | | | | | | | |
| завтрак | Каша геркулесовая молочная с маслом | 200/10 | 8,31 | 13,1 | 37,6 | 303 | 121 |
| | Бутерброд с сыром | 30/20 | 5,8 | 8,3 | 14,5 | 157 | 3 |
| | Чай с лимоном | 200/10 | 0,53 | - | 9,87 | 41,6 | 377 |
| итого за завтрак | | 470 | 14,64 | 21,4 | 61,97 | 501,6 | |
| обед | Рассольник Ленинградский со сметаной | 250/10 | 1,253 | 3,224 | 7,662 | 73,406 | 96 |
| | | | 0,26 | 1,5 | 0,36 | 16,2 | |
| | Рыба жареная (минтай) с картофельным пюре | 90/150 | 7,64 | 7,4 | 2,2 | 106 | 230 |
| | | | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 155,2 | 379 |
| Булочка школьная | 60 | 5,01 | 1,92 | 26,91 | 145 | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 116,9 | | |
| итого за обед | | 810 | 24,77 | 22 | 111 | 750 | |
| Итого за день | | 1280 | 39,41 | 43,4 | 172,97 | 1251,6 | |
| День 4 | | | | | | | |
| завтрак | Омлет натуральный с зеленым горошком | 150 | 7,37 | 14,2 | 1,27 | 162 | 212 |
| | Кисель | 200 | 0,44 | 0,07 | 34,2 | 139,51 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 116,9 | |
| итого за завтрак | | 400 | 11,76 | 14,77 | 59,67 | 418,41 | |
| обед | Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 8,61 | 8,4 | 14,34 | 167,25 | |
| | Гуляш из говядины с гречневой кашей | 150/90 | 7,9 | 10,6 | 3,75 | 147 | 260 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 22,2 | 83 | 349 |
| | Сезонный фрукт | 75 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 70,8 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 116,9 | |
| итого за обед | | 815 | 21,59 | 19,88 | 80,24 | 433,95 | |
| Итого за день | | 1215 | 33,35 | 34,65 | 139,91 | 852,36 | |
| День 5 | | | | | | | |
| завтрак | Оладьи со сгущенным молоком | 150/20 | 12,96 | 12,48 | 72,58 | 454 | 401 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 22,2 | 83 | 349 |
| итого за завтрак | | 370 | 12,96 | 12,48 | 94,78 | 537 | |
| обед | Икра кабачковая | 60 | 0,5 | 2,43 | 2,5 | 35 | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,78 | 4,9 | 6,13 | 75,7 | 88 |
| | Тефтели мясные с рисом отварным | 150/90 | 15 | 15,39 | 11 | 246,5 | 278 |
| | | | 3,08 | 4,5 | 30,5 | 175 | |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 116,9 | | |
| итого за обед | | 800 | 25,31 | 27,92 | 94,53 | 735,7 | |

| | | | | | | | |
|------------------|---|----------|-------|-------|--------|---------|-----|
| | Мясо птицы (голень) отварные с картофельным пюре и сливочным маслом | 90/150/5 | 9,9 | 3,29 | 6,72 | 194 | 293 |
| | | | 3,6 | 6,6 | 6,63 | 214,73 | |
| | Чай с лимоном | 200/10 | 0,53 | - | 9,87 | 41,6 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 116,9 | |
| итого за обед | | 830 | 19,77 | 17,82 | 149,07 | 658,53 | |
| Итого за день | | 1290 | 32,01 | 37,04 | 240,67 | 1249,04 | |
| День 4 | | | | | | | |
| завтрак | Сырники из творога со сгущенным молоком | 150/20 | 10,84 | 8,97 | 17,14 | 193 | |
| | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26 | 125,1 | 382 |
| итого за завтрак | | 370 | 14,62 | 9,64 | 43,14 | 318,1 | |
| обед | Салат из отварной свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5 | 56,2 | 52 |
| | Суп гороховый с картофелем на курином бульоне | 250 | 9 | 3,9 | 27,3 | 153,9 | |
| | Печень по-строгановски с макаронными изделиями | 90/150 | 14,8 | 15 | 27,2 | 181 | 255 |
| | | | 5,52 | 4,52 | 26,4 | 168,4 | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 22,2 | 83 | 349 |
| | Сезонный фрукт | 75 | 0,3 | 0,23 | 7,73 | 34,13 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 116,9 | |
| итого за обед | | 875 | 34,43 | 27,8 | 140,03 | 793,53 | |
| Итого за день | | 1245 | 49,05 | 37,44 | 183,17 | 1111,63 | |
| День 5 | | | | | | | |
| завтрак | Блинчики с повидлом | 150/30 | 5,18 | 2,76 | 36,07 | 190 | |
| | Кофейный напиток | 200 | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 155,2 | 379 |
| итого за завтрак | | 380 | 8,78 | 5,43 | 65,27 | 345,2 | |
| обед | Кукуруза консервированная | 60 | 2,2 | - | 11,2 | 26 | |
| | Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 8,61 | 8,4 | 14,34 | 167,25 | |
| | Котлеты из мяса птиц с гречневой кашей | 90/150 | 12,1 | 10,88 | 10,8 | 189,76 | 294 |
| | | | 0,38 | 64,1 | 0,62 | 581,38 | |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 116,9 | |
| итого за обед | | 800 | 28,24 | 84,08 | 81,36 | 1167,89 | |
| Итого за день | | 1180 | 37,02 | 89,51 | 146,63 | 1513,09 | |

Зав. производством Всф

Зам. главного бухгалтера Звасф