

## МКОУ СОШ №1 г. Козельск

Согласовано  
Управление Роспотребнадзор  
по Калужской области

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.



### Примерное цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 5-11 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	200/20	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	
	Кондитерское изделие (зефир/вафля/пряник/печенье/конфета)	50	0,4	0	39,25	152	
итого за завтрак			24,84	31,64	102,59	799,2	
обед	Макароны с сыром	150/40	5,52	4,52	26,4	168,4	
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,87	41,6	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	
итого за обед			10	5,02	60,47	326,9	
Итого за день			34,84	36,66	163,06	1126,1	
День 2							
завтрак	Блинчики с повидлом	200/30	5,18	2,76	36,07	190	
	Какао с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	382
	Сезонный фрукт	75	1,13	0,38	15,75	70,8	
итого за завтрак			9,91	5,81	81,02	416	
	Суп картофельный на курином бульоне	250	2,35	2,8	16,45	140	97
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,87	41,6	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	
итого за обед			6,83	3,3	50,52	298,5	
Итого за день			16,74	9,11	131,54	714,5	
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
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	379

	Кондитерское изделие (зефир/вафля/пряник/печенье/конфета)	50	0,4	0	39,25	152	
итого за завтрак			18,11	24,07	120,55	767,2	
обед	Рассольник Ленинградский	250	1,25	3,22	7,66	73,41	96
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,87	41,6	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	
итого за обед			5,73	3,72	41,73	231,91	
Итого за день			23,84	27,79	162,28	999,11	
День 4							
завтрак	Омлет натуральный с зеленым горошком	200	7,37	14,2	1,27	162	212
	Кисель	200	0,44	0,07	34,2	139,51	
	Сезонный фрукт	75	1,13	0,38	15,75	70,8	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	
итого за завтрак			12,89	15,15	75,42	489,21	
обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,87	41,6	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	
итого за обед			13,09	8,9	48,41	325,75	
Итого за день			25,98	24,05	123,83	814,96	
День 5							
завтрак	Оладьи со сгущенным молоком	200/20	12,96	12,48	72,58	454	401
	Компот из сухофруктов	200	0	0	22,2	83	349
	Кондитерское изделие (зефир/вафля/пряник/печенье/конфета)	50	0,4	0	39,25	152	
итого за завтрак			13,36	12,48	134,03	689	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,78	4,9	6,13	75,7	88
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,87	41,6	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	
итого за обед			6,26	5,4	40,2	234,2	
Итого за день			19,62	17,88	174,23	923,2	
Неделя 2							
День 1							
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	10,23	7,74	19,6	189	489
	Кисель	200	1,36	-	29,02	121,52	
	Кондитерское изделие (зефир/вафля/пряник/печенье/конфета)	50	0,4	0	39,25	152	

итого за завтрак			11,99	7,74	87,87	462,52	
обед	Суп овощной со сметаной	250	1,8	4,9	14,3	108,5	477
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,87	41,6	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	
итого за обед			6,28	5,4	48,37	267	
Итого за день			18,27	13,14	136,24	729,52	
День 2							
завтрак	Омлет натуральный с зеленым горошком	200/50	5,39	9,6	1,02	112	210
	Кисель	200	0,44	0,07	34,2	139,51	
	Сезонный фрукт	75	1,13	0,38	15,75	70,8	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	
итого за завтрак			10,91	10,55	75,17	439,21	
обед	Рис с подливой	150/40	3,67	5,42	36,67	210,1	
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,87	41,6	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	
итого за обед			8,15	5,92	70,74	368,6	
Итого за день			19,06	16,47	145,91	807,81	
День 3							
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	6	10,85	42,9	294	121
	Бутерброд с сыром	30/20	5,8	8,3	14,5	157	3
	Кисель	200	0,44	0,07	34,2	139,51	
	Кондитерское изделие (зефир/вафля/пряник/печенье/конфета)	50	0,4	0	39,25	152	
итого за завтрак			12,64	19,22	130,85	291,51	
обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	1,45	3,93	100,75	55,3	82
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,87	41,6	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	
итого за обед			5,93	4,43	134,82	213,8	
Итого за день			18,57	23,65	265,67	505,31	
День 4							
завтрак	Сырники из творога со сметаной	200/20	10,84	8,97	17,14	193	
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,1	382
	Сезонный фрукт	75	0,3	0,23	7,73	34,13	
итого за завтрак			14,92	9,87	50,87	352,23	
обед	Суп гороховый с картофелем на курином бульоне	250	9	3,9	27,3	153,9	
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,87	41,6	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	

итого за обед			13,48	4,4	61,37	312,4	
Итого за день			28,4	14,27	112,24	664,63	
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
	Кондитерское изделие (зефир/вафля/пряник/печенье/конфета)	50	0,4	0	39,25	152	
итого за завтрак			9,18	5,43	104,52	497,2	
обед	Гречневая каша с сахаром	150/20	0,38	64,1	0,62	581,38	294
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,87	41,6	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	
итого за обед			4,86	64,6	34,69	739,88	
Итого за день			14,04	70,03	139,21	1237,08	

Зав. производством \_\_\_\_\_

*В.И.И.*

Зам. главного бухгалтера \_\_\_\_\_

*И.И.И.*