

МКОУ СОШ №1 г. Козельск

Согласовано
Управление Роспотребнадзор
по Калужской области

« » 2024г.



Примерное цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возрастная категория: 1-4 классы.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
обед	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	80	0,7	4,1	2,5	49,9	54-5з
	Суп-лапша на курином бульоне	200	2,7	25,2	0,81	116	
	Наггетсы куриные	90	11,1	9,88	10,8	164,76	п/ф
	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202	54-1г
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	Кондитерское изделие (зефир/вафля/пряник/печенье/конфета)	50	0,4	0	19,25	152	
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7		8,4	42,7	Пром.
Итого за день		840	25,5	45,18	103,26	860,76	
День 2							
обед	Винегрет овощной	80	1	7,1	5,4	89,5	54-16з
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	23,1	30,3	28,5	480,3	54-1с
	Плов с курицей	150	30,9	8,9	33,2	404	54-12м
	Кисель	200	0,53	-	13	52,9	54-22хн
	Сезонный фрукт	100	1,13	0,38	15,75	70,8	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7		8,4	42,7	Пром.
Итого за день		800	61,76	47,08	126,35	1245,7	
День 3							
обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	4,74	6,24	13,6	129,38	54-3с
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	9,6	5,2	4,4	103	54-11р
	Картофельное пюре	150	3,06	5,3	20,45	139,4	54-11г
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7		8,4	42,7	Пром.

Итого за день		735	28,01	21,56	84,96	645,48	
День 4							
обед	Суп с рыбными консервами	200	7,9	4,1	12,42	117,96	54-12с
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г
	Гуляш из говядины (свинины)	90	13,5	13,5	3,1	188,9	54-2м
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	Сезонный фрукт	100	1,13	0,38	15,75	70,8	
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7		8,4	42,7	Пром.
Итого за день		810	36,03	25,38	104,27	792,66	
День 5							
обед	Икра кабачковая	60	0,5	2,43	2,5	35	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,9	54-7с
	Тефтели мясные	90	8,2	7,3	5,0	118,5	54-8м
	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	54-6г
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7		8,4	42,7	Пром.
Итого за день		770	23,56	17,91	113,1	711,7	
Неделя 2							
День 1							
обед	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	54-2з
	Суп овощной со сметаной	200	5,1	5,34	14,6	126,9	54-5с
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г
	Наггетсы куриные	90	11,1	9,88	10,8	164,76	п/ф
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7		8,4	42,7	Пром.
Итого за день		790	34	25,52	105	776,06	
День 2							
обед	Суп картофельный с горохом	200	0,85	3,05	5,41	52,44	54-8с
	Капуста тушеная с мясом и рисом	200	22,4	22,8	16,6	362,3	54-10м
	Сезонный фрукт	100	1,13	0,38	15,75	70,8	
	Кисель	200	0,53	-	13	52,9	54-22хн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7		8,4	42,7	Пром.
Итого за день		770	30,01	26,63	81,26	686,64	
День 3							
обед	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8	54-13з
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	54-2с
	Картофельное пюре	150	3,06	5,3	20,45	139,4	54-11г
	Курица отварная	90	19,3	11,4	0,7	92,9	54-21м
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.

	Хлеб ржаной	25	1,7		8,4	42,7	Пром.
Итого за день		790	33,76	26,4	87,65	632,7	
День 4							
обед	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1	54-3з
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	11,4	17,4	161,25	54-5с
	Печень говяжья по-строгановски	90	13,4	14	5,3	200,5	54-18м
	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202	54-1г
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	Сезонный фрукт	100	0,3	0,23	7,73	34,13	
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,7		8,4	42,7	Пром.	
Итого за день		940	36	31,83	103,33	791,08	
День 5							
обед	Кукуруза консервированная	60	1,2	0,1	5,9	30,9	54-21з
	Суп с рыбными консервами	200	7,9	4,1	12,42	117,96	54-12с
	Котлета мясная	90	12,1	18,88	10,8	189,76	п/ф
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7		8,4	42,7	Пром.
Итого за день		770	35,5	30,58	115,72	812,32	

Зав. производством _____

Зам. главного бухгалтера _____