

## МКОУ СОШ №1 г. Козельск

Согласовано  
Управление Роспотребнадзор  
по Калужской области

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.



### Примерное циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возрастная категория: 1-4 классы (многодетные), дети-инвалиды, дети с ограниченными возможностями здоровья, дети семей СВО.

| Прием пищи         | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергет. ценность | № рецептуры |
|--------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------|-------------|
|                    |   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                   |             |
| Неделя 1<br>День 1 |   |           |                  |       |          |                   |             |
| завтрак            | Блинчики с повидлом                                       | 200/30    | 6,9              | 5,68  | 48,09    | 253,3             | п/ф         |
|                    | Сыр твердых сортов в нарезке (российский)                 | 25        | 6                | 9,3   | 1        | 90,1              | 54-1з       |
|                    | Хлеб пшеничный  | 45        | 3,4              | 0,4   | 22,1     | 105,5             | Пром.       |
|                    | Кофейный напиток с молоком                                | 200       | 3,9              | 2,9   | 11,2     | 86                | 54-23гн     |
| итого за завтрак   |   | 500       | 20,2             | 18,28 | 82,39    | 534,9             |             |
| 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 обед      |   | 840       | 25,5             | 45,18 | 103,26   | 860,76            |             |
| Итого за день      |   | 1340      | 45,7             | 63,46 | 185,65   | 1395,66           |             |
| День 2             |   |           |                  |       |          |                   |             |
| завтрак            | Сырники из творога со сгущенным молоком                   | 200/20    | 9,7              | 14,3  | 19,2     | 304,3             | п/ф         |
|                    | Какао с молоком   | 200       | 4,7              | 3,5   | 12,5     | 100,4             | 54-21гн     |
|                    | 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.       |
| итого за завтрак   |   | 515       | 18,2             | 18,2  | 73,05    | 662,2             |             |
| 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 обед    |   | 800    | 61,76 | 47,08 | 126,35 | 1245,7  |         |
| Итого за день    |   | 1315   | 79,96 | 65,28 | 199,4  | 1907,9  |         |
| День 3           |   |        |       |       |        |         |         |
| завтрак          | Каша геркулесовая молочная с маслом                       | 200/10 | 8,6   | 11,8  | 16,2   | 285,8   | 54-9к   |
|                  | Кондитерское изделие (зефир/вафля/пряник/печенье/конфета) | 50     | 0,4   | 0     | 19,25  | 152     | Пром.   |
|                  | Чай с сахаром   | 200    | 0,2   | -     | 6,4    | 26,8    | 54-2гн  |
|                  | Хлеб пшеничный  | 45     | 3,4   | 0,4   | 22,1   | 105,5   | Пром.   |
| итого за завтрак |   | 505    | 12,6  | 12,2  | 63,95  | 570,1   |         |
| 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 обед    |   | 735    | 28,01 | 21,56 | 84,96  | 645,48  |         |
| Итого за день    |   | 1240   | 40,61 | 33,76 | 148,91 | 1215,58 |         |
| День 4           |   |        |       |       |        |         |         |
| завтрак          | Омлет натуральный с зеленым горошком                      | 200/20 | 16,9  | 21,6  | 24,3   | 316     | 54-1о   |
|                  | Компот из сухофруктов                                     | 200    | 0,5   | 0     | 19,8   | 81      | 54-1хн  |
|                  | Хлеб пшеничный  | 45     | 3,4   | 0,4   | 22,1   | 105,5   | Пром.   |
|                  | Кондитерское изделие (зефир/вафля/пряник/печенье/конфета) | 50     | 0,4   | 0     | 19,25  | 152     | Пром.   |
| итого за завтрак |   | 515    | 21,2  | 22    | 85,45  | 654,5   |         |
| 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 обед    |   | 810    | 36,03 | 25,38 | 104,27 | 792,66  |         |

|                  |   |        |       |       |        |         |         |
|------------------|---|--------|-------|-------|--------|---------|---------|
| Итого за день    |   | 1325   | 57,23 | 47,38 | 189,72 | 1447,16 |         |
| День 5           |   |        |       |       |        |         |         |
| завтрак          | Оладьи со сгущенным молоком                               | 200/20 | 17,28 | 19,64 | 30,77  | 205,3   | п/ф     |
|                  | Кисель  | 200    | 0,53  | -     | 13     | 52,9    | 54-22хн |
|                  | Кондитерское изделие (зефир/вафля/пряник/печенье/конфета) | 50     | 0,4   | 0     | 19,25  | 152     | Пром.   |
|                  | Хлеб пшеничный  | 45     | 3,4   | 0,4   | 22,1   | 105,5   | Пром.   |
| итого за завтрак |   | 515    | 21,61 | 20,04 | 85,12  | 515,7   |         |
| 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 обед    |   | 770    | 23,56 | 17,91 | 113,1  | 711,7   |         |
| Итого за день    |   | 1285   | 45,17 | 37,95 | 198,22 | 1227,4  |         |
| Неделя 2         |   |        |       |       |        |         |         |
| День 1           |   |        |       |       |        |         |         |
| завтрак          | Молочная каша «Дружба»                                    | 200    | 8     | 11,9  | 13,9   | 178     | 54-16к  |
|                  | Чай с лимоном и сахаром                                   | 200    | 0,2   | 0,1   | 6,6    | 27,9    | 54-3гн  |
|                  | Хлеб пшеничный  | 45     | 3,4   | 0,4   | 22,1   | 105,5   | Пром.   |
|                  | Хлеб ржаной   | 25     | 1,7   |       | 8,4    | 42,7    | Пром.   |
|                  | Кондитерское изделие (зефир/вафля/пряник/печенье/конфета) | 50     | 0,4   | 0     | 19,25  | 152     | Пром.   |
| итого за завтрак |   | 520    | 13,7  | 12,4  | 70,25  | 506,1   |         |
| 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 обед    |   | 790    | 34    | 25,52 | 105    | 776,06  |         |
| Итого за день    |   | 1310   | 47,7  | 37,92 | 175,25 | 1282,16 |         |
| День 2           |   |        |       |       |        |         |         |
| завтрак          | Омлет натуральный с зеленым горошком                      | 200/20 | 16,9  | 21,6  | 24,3   | 316     | 54-1о   |
|                  | Какао с молоком   | 200    | 4,7   | 3,5   | 12,5   | 100,4   | 54-21гн |
|                  | Хлеб ржаной   | 25     | 1,7   |       | 8,4    | 42,7    | Пром.   |
|                  | Сыр твердых сортов в нарезке (российский)                 | 25     | 6     | 9,3   | 1      | 90,1    | 54-1з   |
|                  | Хлеб пшеничный  | 45     | 3,4   | 0,4   | 22,1   | 105,5   | Пром.   |

|                  |   |        |       |       |        |         |         |
|------------------|---|--------|-------|-------|--------|---------|---------|
| итого за завтрак |   | 515    | 32,7  | 34,8  | 68,3   | 654,7   |         |
| 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 обед    |   | 770    | 30,01 | 26,63 | 81,26  | 686,64  |         |
| Итого за день    |   | 1285   | 62,71 | 61,43 | 149,56 | 1341,34 |         |
| День 3           |   |        |       |       |        |         |         |
| завтрак          | Запеканка из творога  | 200    | 15,1  | 21,5  | 33,3   | 463,7   | 54-1т   |
|                  | Хлеб пшеничный  | 45     | 3,4   | 0,4   | 22,1   | 105,5   | Пром.   |
|                  | Хлеб ржаной   | 25     | 1,7   |       | 8,4    | 42,7    | Пром.   |
|                  | Кондитерское изделие (зефир/вафля/пряник/печенье/конфета)   | 50     | 0,4   | 0     | 19,25  | 152     | Пром.   |
|                  | Чай с сахаром   | 200    | 0,2   | -     | 6,4    | 26,8    | 54-2гн  |
|                  | итого за завтрак  |        | 520   | 20,8  | 21,9   | 89,45   | 790,7   |
| 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 обед   |        | 790   | 33,76 | 26,4   | 87,65   | 632,7   |
| Итого за день    |   | 1310   | 54,56 | 48,3  | 177,1  | 1423,4  |         |
| День 4           |   |        |       |       |        |         |         |
| завтрак          | Сырники из творога со сгущенным молоком                     | 200/20 | 9,7   | 14,3  | 19,2   | 304,3   | п/ф     |
|                  | Какао с молоком   | 200    | 4,7   | 3,5   | 12,5   | 100,4   | 54-21гн |
|                  | 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.   |
| итого за завтрак |   | 515    | 18,2  | 18,2  | 73,05  | 662,2   |         |
| 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  |
|                  | Макароньы 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 обед    |   | 940    | 36   | 31,83 | 103,33 | 791,08  |         |
| Итого за день    |   | 1455   | 54,2 | 50,03 | 176,38 | 1453,28 |         |
| День 5           |   |        |      |       |        |         |         |
| завтрак          | Блинчики с повидлом                       | 200/30 | 6,9  | 5,68  | 48,09  | 253,3   | п/ф     |
|                  | Сыр твердых сортов в нарезке (российский) | 25     | 6    | 9,3   | 1      | 90,1    | 54-1з   |
|                  | Хлеб пшеничный                            | 45     | 3,4  | 0,4   | 22,1   | 105,5   | Пром.   |
|                  | Кофейный напиток с молоком                | 200    | 3,9  | 2,9   | 11,2   | 86      | 54-23ГН |
| итого за завтрак |   | 500    | 20,2 | 18,28 | 82,39  | 534,9   |         |
| 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 обед    |   | 770    | 35,5 | 30,58 | 115,72 | 812,32  |         |
| Итого за день    |   | 1270   | 55,7 | 48,86 | 198,11 | 1347,22 |         |

Зав. производством \_\_\_\_\_

Зам. главного бухгалтера \_\_\_\_\_