

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 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 _____