

МКОУ СОШ №1 г. Козельск

Согласовано
Управление Роспотребнадзор
по Калужской области

« ___ » _____ 2024г.



Примерное циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возрастная категория: 5-11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
обед	Макароны отварные с сыром	180/40	10,5	9,6	38,2	280,9	54-3г
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,47	140,7	Пром.
Итого за день		480	14,2	10,2	74,27	449,5	
День 2							
	Щи из свежей капусты	250	27,7	29	34,1	510,3	54-1с
	Кисель	200	0,53	-	13	52,9	54-22хн
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,47	140,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,04		10,08	51,24	Пром.
Итого за день		540	34,77	29,5	86,65	755,14	
День 3							
обед	Рассольник Ленинградский	250	5,6	5,6	16,6	139,2	54-3с
	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,47	140,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,04		10,08	51,24	Пром.
Итого за день		540	12,34	6,1	62,55	357,94	
День 4							
обед	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	180	9,84	8,3	43,1	286,68	54-4г
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,47	140,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,04		10,08	51,24	Пром.
Итого за день		470	16,58	8,9	89,25	506,52	
День 5							
обед	Рис отварной с подливой	180/40	7,2	6,9	45,2	271,04	54-6г
	Кисель	200	0,53	-	13	52,9	54-22хн
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,47	140,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,04		10,08	51,24	Пром.
Итого за день		510	14,27	7,4	97,75	515,88	
Неделя 2							
День 1							
обед	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	180	9,84	8,3	43,1	286,68	54-4г

	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,47	140,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,04		10,08	51,24	Пром.
Итого за день		470	16,58	8,9	89,25	506,52	
День 2							
обед	Суп картофельный с горохом	250	1,06	3,81	6,76	65,55	54-8с
	Кисель	200	0,53	-	13	52,9	54-22хн
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,47	140,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,04		10,08	51,24	Пром.
Итого за день		540	8,13	4,31	59,31	310,39	
День 3							
обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	5,6	4,9	12,2	115,5	54-2с
	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,47	140,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,04		10,08	51,24	Пром.
Итого за день		540	12,34	5,4	58,15	334,24	
День 4							
обед	Макароньы отварные с сыром	180/40	10,5	9,6	38,2	280,9	54-3г
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,47	140,7	Пром.
Итого за день		480	14,2	10,2	74,27	449,5	
День 5							
обед	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	180	9,84	8,3	43,1	286,68	54-4г
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,47	140,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,04		10,08	51,24	Пром.
Итого за день		470	16,58	8,9	89,25	506,52	

Зав. производством _____

Зам. главного бухгалтера _____