

## 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 (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 I							
День 1							
завтрак	Блинчики с повидлом	250/30	8,9	7,1	60,1	316,6	п/ф
	Сыр твердых сортов в нарезке (российский)	30	8,4	11,2	1,2	129	54-1з
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,47	140,7	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
итого за завтрак		570	25,7	21,7	101,97	672,3	
обед	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	100	0,88	5,1	3,1	62,4	54-5з
	Суп-лапша на курином бульоне	250	3,4	31,5	1	145	
	Наггетсы куриные	100	12,3	11	13,5	205,95	п/ф
	Макароны отварные	180	7	6,6	39,4	242,4	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	60	4,5	0,5	29,47	140,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,04		10,08	51,24	Пром.
итого за обед		970	30,72	54,8	122,4	1027,59	
Итого за день		1540	56,42	76,5	224,37	1699,89	
День 2							
завтрак	Сырники из творога со сгущенным молоком	250/20	12,1	17,9	24	380	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	60	4,5	0,5	29,47	140,7	Пром.
итого за завтрак		580	21,7	21,9	85,22	773,1	
обед	Винегрет овощной	100	1	8,9	6,8	111,88	54-16з

	Щи из свежей капусты со сметаной	250	28,9	37,9	35,6	600,4	54-1с
	Плов с курицей	180	37,1	10,7	39,84	484,8	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	60	4,5	0,5	29,47	140,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,04		10,08	51,24	Пром.
итого за обед		920	75,2	58,38	150,54	1512,72	
Итого за день		1500	96,9	80,28	235,76	2285,82	
День 3							
завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	250/10	10,75	16	20,2	357,25	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	60	4,5	0,5	29,47	140,7	Пром.
итого за завтрак		570	15,85	16,5	75,32	676,75	
обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	5,9	7,8	17	161,7	54-3с
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	10,7	5,8	4,9	114	54-11р
	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	24,54	167,28	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	30	2,04		10,08	51,24	Пром.
итого за обед		830	31,25	24,82	94,63	725,22	
Итого за день		1400	47,1	41,32	169,95	1401,97	
День 4							
завтрак	Омлет натуральный с зеленым горошком	250/20	21,1	27	30,4	369	54-1о
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,47	140,7	Пром.
	Кондитерское изделие (зефир/вафля/пряник/печенье/конфета)	50	0,4	0	19,25	152	Пром.
итого за завтрак		580	26,5	27,5	98,92	742,7	
обед	Суп с рыбными консервами	250	9,9	5,1	15,5	147,45	54-12с
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,3	43,1	286,68	54-4г
	Гуляш из говядины (свинины)	100	15	15	3,4	209,9	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	60	4,5	0,5	29,47	140,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,04		10,08	51,24	Пром.
итого за обед		920	42,61	29,38	123,9	934,67	

Итого за день		1500	64,91	56,88	222,82	1677,37	
День 5							
завтрак	Оладьи со сгущенным молоком	250/20	21,6	24,55	38,46	256,6	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	60	4,5	0,5	29,47	140,7	Пром.
итого за завтрак		580	27,03	25,05	100,18	602,2	
обед	Икра кабачковая	100	0,8	4,05	4,2	58	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,1	149,9	54-7с
	Тефтели мясные	100	9,1	8,1	5,6	132,1	54-8м
	Рис отварной	180	4,32	5,8	43,7	244,2	54-6г
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,47	140,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,04		10,08	51,24	Пром.
итого за обед		920	28,21	22,13	136,35	862,74	
Итого за день		1500	55,24	47,18	236,53	1464,94	
Неделя 2							
День 1							
завтрак	Молочная каша «Дружба»	250	10	14,9	17,4	223	54-16к
	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.
	Кондитерское изделие (зефир/вафля/пряник/печенье/конфета)	50	0,4	0	19,25	152	Пром.
итого за завтрак		590	17,14	15,5	82,8	594,84	
обед	Огурец в нарезке	100	0,75	0,1	2,5	14,1	54-2з
	Суп овощной со сметаной	250	6,4	6,68	18,3	158,6	54-5с
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,3	43,1	286,7	54-4г
	Наггетсы куриные	100	12,3	11	12	183,07	п/ф
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,47	140,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,04		10,08	51,24	Пром.
итого за обед		920	39,73	29,48	126,65	920,41	
Итого за день		1510	56,87	44,98	209,45	1515,25	
День 2							
завтрак	Омлет натуральный с зеленым горошком	250/20	21,1	27	30,4	395	54-1о
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн
	Хлеб ржаной	30	2,04		10,08	51,24	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке (российский)	30	7	9,3	1	107,5	54-1з
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,47	140,7	Пром.

итого за завтрак		590	39,34	40,3	83,45	794,84	
обед	Суп картофельный с горохом	250	1,06	3,81	6,76	65,55	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	60	4,5	0,5	29,47	140,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,04		10,08	51,24	Пром.
итого за обед		840	31,66	27,49	91,66	743,49	
Итого за день		1430	71	67,79	175,11	1538,33	
День 3							
завтрак	Запеканка из творога	250	18,9	26,9	41,6	579,6	54-1г
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,47	140,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,04		10,08	51,24	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		590	26,04	27,4	106,8	950,34	
обед	Салат из свеклы отварной	100	1,4	4,5	7,6	76	54-13з
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	250	5,9	7,1	12,6	138	54-2с
	Картофельное пюре	180	3,7	6,36	24,34	167,3	54-11г
	Курица отварная	100	21,4	11,4	0,8	103,2	54-21м
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,47	140,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,04		10,08	51,24	Пром.
итого за обед		920	39,44	29,86	104,69	757,44	
Итого за день		1510	65,48	57,26	211,49	1707,78	
День 4							
завтрак	Сырники из творога со сгущенным молоком	250/20	12,1	17,9	24	380,4	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	60	4,5	0,5	29,47	140,7	Пром.
итого за завтрак		580	21,7	21,9	85,22	773,5	
обед	Помидор в нарезке	100	1,1	0,3	3,8	21,4	54-3з
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	11,4	17,4	161,25	54-5с
	Печень говяжья по-строгановски	100	14,9	15,9	5,3	222,8	54-18м
	Макароны отварные	180	6,36	6,6	39,36	242,4	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	60	4,5	0,5	29,47	140,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,04		10,08	51,24	Пром.
итого за обед		1020	40,2	35,03	119,74	901,82	
Итого за день		1600	61,9	56,93	204,96	1675,32	
День 5							
завтрак	Блинчики с повидлом	250/30	8,9	7,1	60,1	316,6	п/ф
	Сыр твердых сортов в нарезке (российский)	30	8,4	11,2	1,2	129	54-1з
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,47	140,7	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
итого за завтрак		570	25,7	21,7	101,97	672,3	
обед	Кукуруза консервированная	100	1,5	0,1	7,4	38,6	54-21з
	Суп с рыбными консервами	250	9,9	5,2	15,5	147,45	54-12с
	Котлета мясная	100	13,4	21	12	210,8	п/ф
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43,1	286,7	54-4г
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,47	140,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,04		10,08	51,24	Пром.
итого за обед		920	42,18	35,28	137,75	962,09	
Итого за день		1490	67,88	56,98	239,72	1634,39	

Зав. производством \_\_\_\_\_

*В.А.*

Зам. главного бухгалтера \_\_\_\_\_

*А.И.*