

МКОУ СОШ №1 г. Козельск

Согласовано
Управление Роспотребнадзор
по Калужской области

« » 2023г.



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	60	1,38	3,78	3,44	59,13	24
	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,7	25,2	0,81	116	113
	Макароны отварные с сыром	150/20	5,52	4,52	26,4	168,4	243
	Чай	200	0,53	-	9,87	41,6	377
	Кондитерское изделие (зефир/вафля/пряник/печенье/конфета)	50	0,4	0	39,25	152	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	
итого за обед		850	18,99	41,35	102,33	741,73	
Итого за день			18,99	41,35	102,33	741,73	
День 2							
обед	Винегрет овощной	60	0,85	6,65	5	83,25	67
	Суп картофельный на курином бульоне	250	2,35	2,8	16,45	140	97
	Плов из курицы	150	30,9	28,9	82,16	404	291
	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6	377
	Сезонный фрукт	75	1,13	0,38	15,75	70,8	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	
итого за обед		735	39,71	39,23	153,43	856,55	
Итого за день			39,71	39,23	153,43	856,55	
День 3							
обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	1,253	3,224	7,662	73,406	96
			0,26	1,5	0,36	16,2	
	Рыба жареная (минтай) с картофельным пюре	90/150	7,64	7,4	2,2	106	230
			3,06	4,8	20,45	137,25	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	379
	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	

итого за обед		810	24,77	22	111	750	
Итого за день			24,77	22	111	750	
День 4							
обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	
	Гуляш из говядины с гречневой кашей	150/90	7,9	10,6	3,75	147	260
	Компот из сухофруктов	200	0	0	22,2	83	349
	Сезонный фрукт	75	1,13	0,38	15,75	70,8	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	
итого за обед		815	21,59	19,88	80,24	433,95	
Итого за день			21,59	19,88	80,24	433,95	
День 5							
обед	Икра кабачковая	60	0,5	2,43	2,5	35	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,78	4,9	6,13	75,7	88
	Тефтели мясные с рисом отварным	150/90	15	15,39	11	246,5	278
			3,08	4,5	30,5	175	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9		
итого за обед		800	25,31	27,92	94,53	735,7	
Итого за день			25,31	27,92	94,53	735,7	
Неделя 2							
День 1							
обед	Суп овощной со сметаной	250	1,8	4,9	14,3	108,5	477
	Каша гречневая с подливой	90/150	4,51	7,35	0,36	87,7	249
			4,36	12	33,21	258,24	139
	Кисель	200	1,36	-	29,02	121,52	
	Кондитерское изделие (зефир/вафля/пряник/печенье/конфета)	50	0,4	0	39,25	152	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9		
итого за обед		790	16,38	24,75	140,34	844,86	
Итого за день			16,38	24,75	140,34	844,86	
День 2							
обед	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	45
	Суп картофельный с фрикадельками	250/25	2,35	2,8	16,45	100,4	104
			5,1	2,5	0,41	61	
	Котлеты рыбные с рисом отварным и соусом томатным	90/150	6,61	6,44	9,41	122	
			3,67	5,42	36,67	210,1	
	Сезонный фрукт	75	1,13	0,38	15,75	70,8	
Компот из сухофруктов	200	0	0	22,2	83	349	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9		
итого за обед		900	23,66	21,09	130,5	816,64	

Итого за день			23,66	21,09	130,5	816,64	
День 3							
обед	Салат из свежих огурцов	50	0,34	3,5	0,9	36	20
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	250/25	1,45	3,93	100,75	55,3	82
	Мясо птицы (голень) отварные с картофельным пюре и сливочным маслом	90/150/5	9,9	3,29	6,72	194	293
		3,6	6,6	6,63	214,73		
	Чай с лимоном	200/10	0,53	-	9,87	41,6	377
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	
итого за обед		830	19,77	17,82	149,07	658,53	
Итого за день			19,77	17,82	149,07	658,53	
День 4							
обед	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5	56,2	52
	Суп гороховый с картофелем на курином бульоне	250	9	3,9	27,3	153,9	
	Печень по-строгановски с макаронными изделиями	90/150	14,8	15	27,2	181	255
			5,52	4,52	26,4	168,4	
	Компот из сухофруктов	200	0	0	22,2	83	349
	Сезонный фрукт	75	0,3	0,23	7,73	34,13	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9		
итого за обед		875	34,43	27,8	140,03	793,53	
Итого за день			34,43	27,8	140,03	793,53	
День 5							
обед	Кукуруза консервированная	60	2,2	-	11,2	26	
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	
	Котлеты из мяса птиц с гречневой кашей	90/150	12,1	10,88	10,8	189,76	294
			0,38	64,1	0,62	581,38	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9		
итого за обед		800	28,24	84,08	81,36	1167,89	
Итого за день			28,24	84,08	81,36	1167,89	

Зав. производством _____

Зам. главного бухгалтера _____