

МКОУ СОШ №1 г. Козельск

Согласовано
Управление Роспотребнадзор
по Калужской области

« ___ » _____ 2023г.



Примерное цикличное 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 с сыром	150/40	5,52	4,52	26,4	168,4	
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,87	41,6	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	
итого за обед			10	5,02	60,47	326,9	
Итого за день			10	5,02	60,47	326,9	
День 2							
	Суп картофельный на курином бульоне	250	2,35	2,8	16,45	140	97
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,87	41,6	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	
итого за обед			6,83	3,3	50,52	298,5	
Итого за день			6,83	3,3	50,52	298,5	
День 3							
обед	Рассольник Ленинградский	250	1,25	3,22	7,66	73,41	96
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,87	41,6	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	
итого за обед			5,73	3,72	41,73	231,91	
Итого за день			5,73	3,72	41,73	231,91	
День 4							
обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,87	41,6	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	
итого за обед			13,09	8,9	48,41	325,75	
Итого за день			13,09	8,9	48,41	325,75	
День 5							
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,78	4,9	6,13	75,7	88
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,87	41,6	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	

итого за обед			6,26	5,4	40,2	234,2	
Итого за день			6,26	5,4	40,2	234,2	
Неделя 2							
День 1							
обед	Суп овощной со сметаной	250	1,8	4,9	14,3	108,5	477
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,87	41,6	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	
итого за обед			6,28	5,4	48,37	267	
Итого за день			6,28	5,4	48,37	267	
День 2							
обед	Рис с подливой	150/40	3,67	5,42	36,67	210,1	
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,87	41,6	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	
итого за обед			8,15	5,92	70,74	368,6	
Итого за день			8,15	5,92	70,74	368,6	
День 3							
обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	1,45	3,93	100,75	55,3	82
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,87	41,6	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	
итого за обед			5,93	4,43	134,82	213,8	
Итого за день			5,93	4,43	134,82	213,8	
День 4							
обед	Суп гороховый с картофелем на курином бульоне	250	9	3,9	27,3	153,9	
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,87	41,6	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	
итого за обед			13,48	4,4	61,37	312,4	
Итого за день			13,48	4,4	61,37	312,4	
День 5							
обед	Гречневая каша с сахаром	150/20	0,38	64,1	0,62	581,38	294
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,87	41,6	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	
итого за обед			4,86	64,6	34,69	739,88	
Итого за день			4,86	64,6	34,69	739,88	

Зав. производством

Вед

Зам. главного бухгалтера

Шеф