

Утверждаю:

Директор МБОУ «Повалихинская СОШ»

Гаврилов
А.В.Гаврилов

« 02 » 09 2024 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Повалихинская средняя общеобразовательная школа»
Первомайского района

Циклическое меню на 10 дней
на период с 01.09.2024 по 31.05.2025

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория: две возрастные группы –

с 7 до 11 лет

Неделя первая

День: понедельник

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
296	Картофель отварной с маслом	200	4	10,8	32	246
608	Котлета домашняя	180	23,85	12,5	12,6	254,25
859	Напиток из ягод с сахаром	200	-	-	15,28	62,4
85	Салат овощной	100	1,1	5,2	3,5	66,1
	Хлеб	30	2,6	0,9	16,4	81
Итого:		710	31,55	29,4	79,78	709,75

День: вторник

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
187	Щи из св.капусты (гов.костном бульоне)	200	4	5,6	2	74,4
618	Тефтели	90	15,6	26,6	9,3	338,9
679	Гречневая каша с маслом	200	18,9	4,6	120,8	337,4
868	Компот из сухофруктов	180	0,2	0	23,7	85
	Хлеб	30	2,6	0,9	16,4	81
Итого:		700	41,3	37,7	170,2	916,7

День: среда

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
235	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,2	4,1	12,2	128
393	Запеканка рисово-творожная со сгущ.молоком	170	11,9	16,85	52,4	409,4
958	Кофейный напиток	180	2,8	1,75	14,2	241
85	Салат овощной	100	1,1	5,2	3,5	66,1
	Хлеб	30	2,6	0,9	16,4	81
Итого:		730	22,6	28,8	98,7	925,5

День: четверг*Обед*

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
268	Суп рыбный с СМ горбушей	250	5,26	11,17	41,73	553,9
682	Рис отварной с маслом	150	2,6	8,3	25,7	190
510	Котлета рыбная	90	11,91	11,68	14,22	216,3
943	Чай с сахаром	200/10	-	-	15,28	62,4
	Хлеб	30	2,6	0,9	16,4	81
Итого:		720	22,37	32,05	145,38	1103,6

День: пятница*Обед*

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
206	Суп гороховый на говяж.костном бульоне	200	6,89	10,94	33,66	275,9
590	Жаркое по-домашнему	200	2,6	23,2	16,6	379
85	Салат овощной	100	1,1	5,2	3,5	66,1
869	Кисель	180	0,5	0	28,3	150
	Хлеб	30	2,6	0,9	16,4	81
Итого:		710	37,09	40,24	82,06	952

Неделя вторая**День: понедельник***Обед*

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
679	Каша гречневая с маслом	200	18,9	4,6	120,8	337,4
608	Котлета	180	23,85	12,5	12,6	254,25
859	Напиток из ягод с сахаром	200	-	-	15,28	62,4
85	Салат овощной	100	1,1	5,2	3,5	66,1
347	Бутерброд с сыром	20	2,97	1,73	0,5	98,5
	Хлеб	30	2,6	0,9	16,4	81
Итого:		710	49,42	24,93	169,08	899,65

День: вторник*Обед*

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
197	Рассольник петербургский на говяж.костном бульоне	250	3,25	4,25	22	133,2
409	Гороховое пюре с маслом	200	0,96	4,26	11,14	86,45
618	Тефтели	90	15,6	26,6	9,3	338,9
943	Чай с сахаром	200/10	-	-	15,28	62,4
	Хлеб	30	2,6	0,9	16,4	81
Итого:		720	22,17	34,25	71,34	701,95

День: среда

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1111	Суп с галушками	200	5,8	3,8	10,8	108,6
438	Омлет	200	8,3	13,2	87,83	430,60
959	Какао	180	5,22	5,22	30,9	185,4
85	Салат овощной	100	1,1	5,2	3,5	66,1
	Хлеб	30	2,6	0,9	16,4	81
Итого:		710	23,02	28,32	149,83	871,7

День: четверг

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
268	Суп рыбный из консервов	250	19,62	22	22,3	465
591	Гуляш	100	16,8	14,3	3,9	212
688	Макароны отварные	150	5,2	6,2	35	220
859	Напиток из ягод с сахаром	200	-	-	15,28	62,4
	Хлеб	30	2,6	0,9	16,4	81
Итого:		730	44,22	43,4	92,88	1040,4

День: пятница

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
618	Тефтели	90/90	31,2	53,2	18,6	338,9
694	Картофельное пюре	200	4,4	1,6	28,6	148
943	Чай с сахаром	200/10	3,6	4,26	25,15	156,61
85	Салат овощной	100	1,1	5,2	3,5	66,1
	Хлеб	30	2,6	0,9	16,4	81
Итого:		710	42,9	65,16	92,25	790,61

Повар



Н.С.Сафонова