

Утверждаю:

Директор МБОУ «Новалихинская средняя
общеобразовательная школа»

А.В.Гаврилов
« 28 » 08 20 24 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новалихинская 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 12 лет и старше
для детей с ОВЗ

Неделя первая

День: понедельник

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
296	Картофель отварной с маслом	300	4,8	11,1	32,85	267,6
608	Котлета домашняя	180	23,85	12,5	12,6	400,5
859	Напиток из ягод с сахаром	200	-	-	15,28	62,4
	Хлеб	30	2,6	0,9	16,4	81
	Сок яблочный ТП	200	0,4	0,4	9,8	42
Итого:		910	31,65	24,55	86,93	853,5

День: вторник

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
187	Щи из св.капусты (гов.костном бульоне)	250	6,8	9,1	15,1	166
618	Тефтели	90	2,9	2,7	65,7	270
679	Гречневая каша с маслом	300	18,9	3,9	102	510
958	Кофейный напиток	200	2,8	1,75	24,35	109
	Хлеб	30	2,6	0,9	16,4	81
	Сок яблочный ТП	200	0,4	0,4	9,8	42
Итого:		1070	34,4	18,75	233,35	1178

День: среда

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
235	Суп молочный с макаронными изделиями	300	12,6	4,56	34,62	362,16
393	Запеканка рисово-творожная со сгущ.молоком	170	11,9	16,85	52,4	409,4
868	Компот из сухофруктов	200	0,2	-	23,7	85
	Хлеб	30	2,6	0,9	16,4	81
	Сок яблочный ТП	200	0,4	0,4	9,8	42
Итого:		900	27,7	22,71	136,92	978,56

День: четверг*Обед*

№ реп.	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
	Сок яблочный ТП	200	0,4	0,4	9,8	42
Итого:		920	22,77	32,45	155,18	1145,6

День: пятница*Обед*

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
206	Суп гороховый на говяж.костном бульоне	250	6,89	10,94	33,66	275,9
296	Картофель отварной	200	3,2	7,4	21,9	202
438	Омлет	150	10,12	21,5	1,35	238,5
959	Какао	200	-	-	15,28	62,4
	Хлеб	30	2,6	0,9	16,4	81
	Сок яблочный ТП	200	0,4	0,4	9,8	42
Итого:		1030	23,21	41,24	98,39	901,8

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

№ реп.	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
	Сок яблочный ТП	200	0,4	0,4	9,8	42
Итого:		910	49,82	25,33	178,88	941,65

День: вторник*Обед*

№ реп.	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	0,72	3,2	8,36	98,6
618	Тефтели	90	2,9	2,7	65,7	338
959	Какао с молоком	200	2,8	1,75	24,35	109
	Хлеб	30	2,6	0,9	16,4	81
	Сок яблочный ТП	200	0,4	0,4	9,8	42
Итого:		970	12,67	13,2	146,61	801,8

День: среда

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1111	Суп с галушками на гов.костном бульоне	300	10,39	14,91	35,45	323
438	Омлет	200	8,3	13,2	87,83	430,60
869	Кисель	200	0,5	-	28,3	150
	Хлеб	30	2,6	0,9	16,4	81
	Сок яблочный ТП	200	0,4	0,4	9,8	42
Итого:		930	22,19	29,41	177,78	1026,6

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	200	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
	Сок яблочный ТП	200	0,4	0,4	9,8	42
Итого:		980	44,62	43,8	102,68	1082,4

День: пятница

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
618	Тефтели	180	2,6	2,4	58,4	338
694	Картофельное пюре	300	10,6	5,4	5,6	355,5
943	Чай с сахаром	200/10	3,6	4,26	25,15	156,61
	Хлеб	30	2,6	0,9	16,4	81
	Сок яблочный ТП	200	0,4	0,4	9,8	42
Итого:		910	19,8	19,26	82,65	973,11

Повар



Н.С.Сафонова