

Утверждаю:
Директор МБОУ «Повалихинская средняя
общеобразовательная школа»

А.В.Гаврилов
« 25 » 08 20 23 г.

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

Циклическое меню на 10 дней
на период с 01.09.2023 по 31.05.2024

Сезон осенне-зимний
Возрастная категория: две возрастные группы –
с 12 лет и старше

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	300	4,8	11,1	32,85	303
608	Котлета домашняя	180	23,85	12,5	12,6	254,25
859	Напиток из ягод с сахаром	200	-	-	15,28	62,4
	Хлеб	30	2,6	0,9	16,4	81
Итого:		710	31,25	24,15	77,13	700,6

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)	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
Итого:		870	34	18,35	223,55	1136

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	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
Итого:		700	27,3	22,31	127,12	943,56

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	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
Итого:		830	22,81	40,84	88,59	859,8

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	300	8,7	14,1	39,6	336
608	Котлета	180	28,8	25,87	28,8	463,5
859	Напиток из ягод с сахаром	200	-	-	15,28	62,4
	Хлеб	30	2,6	0,9	16,4	81
Итого:		710	40,1	40,87	100,08	942,9

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	0,72	3,2	8,36	64,84
618	Тефтели	90	2,9	2,7	65,7	270
959	Какао с молоком	200	2,8	1,75	24,35	109
	Хлеб	30	2,6	0,9	16,4	81
Итого:		770	12,27	12,8	136,81	658,04

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
Итого:		730	21,79	29,01	167,98	984,6

День: четверг

Обед

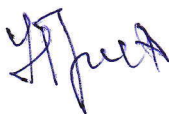
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
268	Суп рыбный из консервов	250	19,62	22	22,3	465
591	Гуляш	100	16,8	14,3	3,9	212
688	Макароны отварные	200	5,2	6,2	35	220
859	Напиток из ягод с сахаром	200	-	-	15,28	62,4
	Хлеб	30	2,6	0,9	16,4	81
Итого:		780	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	180	2,6	2,4	58,4	240
694	Картофельное пюре	300	10,6	5,4	5,6	113
943	Чай с сахаром	200/10	3,6	4,26	25,15	156,61
	Хлеб	30	2,6	0,9	16,4	81
Итого:		710	19,4	18,86	72,85	540,61

Повар



Н.О.Трефилова