

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Придорожная СШ»

им. А.С.Новикова - Прибоя

Царапкин В.Ф.



Примерное десятидневное цикличное меню и пищевая ценность блюд для учащихся 1 – 4 классов

на 2023-2024 учебный год

МБОУ «Придорожная СШ» им. А.С.Новикова – Прибоя

| | № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (к/кал) |
|-----------|-------------|------------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | |
| 1 день | | <i>обед</i> | | | | | |
| | 102 | Суп гороховый с куриным мясом | 250 | 11,16 | 9,0 | 16,33 | 135,05 |
| | 260 | Гуляш (грудка) | 50 | 6,15 | 12,65 | - | 138,5 |
| | 309 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,44 | 168,45 |
| | 45 | Салат из свежей капусты с морковью | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 |
| | 358 | Кисель | 200 | 0,1 | - | 29,3 | 190,8 |
| | 10.5 | Фрукты свежие | 100 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 56,4 |
| | 12.4.1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,7 | 16 | 76,2 |
| 12.6 | Хлеб ржаной | 60 | 2,8 | 0,42 | 29,9 | 128,4 | |
| | | Всего | | 29,36 | 30,7 | 130,33 | 946,24 |
| 2 день | | <i>обед</i> | | | | | |
| | 88 | Щи с мясом курицы | 250 | 3,47 | 6,15 | 7,9 | 107,25 |
| | 268 | Котлета домашняя(свинина) | 50 | 10,83 | 9,76 | 8,09 | 199 |
| | 302 | Каша гречневая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |
| | 38 | Салат из моркови | 100 | 4,8 | 6,4 | 27,26 | 183 |
| | 399 | Сок | 200 | 0,04 | - | 24,76 | 94,2 |
| | 10.5 | Фрукты свежие | 100 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 56,4 |
| | 12.4.1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,7 | 16 | 76,2 |
| 12.6 | Хлеб ржаной | 60 | 2,8 | 0,42 | 29,9 | 128,4 | |
| | | Всего | | 32,18 | 29,4 | 162,11 | 1074,9 |
| 3 день | | <i>Обед</i> | | | | | |
| | 67 | Винегрет | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 |
| | 103 | Суп вермишелевый с куриным мясом | 250 | 8,38 | 6,56 | 17,4 | 105,05 |
| | 312 | Картофельное пюре | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |
| | 374 | Рыба тушёная с овощами | 50 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 105 |
| | 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | - | 24,76 | 94,2 |
| | 10.5 | Фрукты свежие | 100 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 56,4 |
| | 12.4.1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,7 | 16 | 76,2 |
| 12.6 | Хлеб ржаной | 60 | 2,8 | 0,42 | 29,9 | 128,4 | |
| | | Всего | | 26,56 | 35,89 | 187,32 | 1171,39 |

| | | | | | | | |
|-----------|---------------|--------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 4 день | | <i>обед</i> | | | | | |
| | 52 | Салат из свеклы | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 |
| | 142 | Суп пшённый с консервами | 250 | 3,78 | 2,97 | 12,8 | 98,31 |
| | 291 | Плов с куриной грудкой | 80/130 | 41,0 | 26,27 | 46,0 | 50,42 |
| | 382 | Какао | 200 | 0,04 | - | 24,8 | 94,2 |
| | 10.5 | Фрукты свежие | 100 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 56,4 |
| | 12.4.1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,7 | 16 | 76,2 |
| | 12.6 | Хлеб ржаной | 60 | 2,8 | 0,42 | 29,9 | 128,4 |
| | | Всего | | 54,3 | 42,07 | 192,86 | 820,41 |
| 5 день | | <i>обед</i> | | | | | |
| | 204 | Суп рисовый с куриным мясом | 250 | 6,18 | 3,3 | 14,65 | 113 |
| | 143 | Овощное рагу с куриной грудкой | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,44 | 168,45 |
| | 399 | Сок | 200 | - | - | 20 | 90 |
| | 12.4.1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,7 | 16 | 76,2 |
| | 12.6 | Хлеб ржаной | 60 | 2,8 | 0,42 | 29,9 | 128,4 |
| 10.5 | Фрукты свежие | 100 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 56,4 | |
| | | Всего | | 40,68 | 29,38 | 153,53 | 1036,65 |
| 6 день | | <i>обед</i> | | | | | |
| | 110 | Борщ со свиной | 250 | 3,5 | 6,12 | 10,93 | 121,25 |
| | 260 | Гуляш (грудка куриная) | 50 | 6,15 | 12,65 | - | 138,5 |
| | 309 | Макаронные отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,44 | 168,45 |
| | 358 | Кисель | 200 | 0,1 | - | 29,2 | 110,4 |
| | 10.5 | Фрукты свежие | 100 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 56,4 |
| | 12.4.1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,7 | 16 | 76,2 |
| 12.6 | Хлеб ржаной | 60 | 2,8 | 0,42 | 29,9 | 128,4 | |
| | | Всего | | 23,93 | 32,41 | 170,77 | 1059,2 |

| | | | | | | | |
|-----------|-------------|------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 7 день | | <i>обед</i> | | | | | |
| | 102 | Суп гороховый с куриным мясом | 250 | 11,1 | 7,62 | 16,45 | 181,55 |
| | 172 | Печень говяжья тушёная с овощами | 80/30 | 20,49 | 11,16 | 2,57 | 212,25 |
| | 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 |
| | 399 | Сок | 200 | - | - | 20 | 90 |
| | 12.4.1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,7 | 16 | 76,2 |
| | 12.6 | Хлеб ржаной | 60 | 2,8 | 0,42 | 29,9 | 128,4 |
| | | Всего | | 42,83 | 32,34 | 151,31 | 1085,25 |
| 8 День | | <i>Обед</i> | | | | | |
| | 67 | Винегрет | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 |
| | 103 | Суп вермишелевый с куриным мясом | 250 | 8,38 | 6,56 | 17,4 | 105,05 |
| | 260 | Блины со сгущенкой | 80/30 | 11,7 | 31,01 | 3,18 | 339,9 |
| | 302 | Компот из сухофруктов | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |
| | 349 | Фрукты свежие | 200 | 0,04 | - | 24,8 | 94,2 |
| | 389 | Хлеб пшеничный | 100 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 56,4 |
| | 12.4.1 | Хлеб ржаной | 30 | 2,3 | 0,7 | 16 | 76,2 |
| 12.6 | | 60 | 2,8 | 0,42 | 29,9 | 128,4 | |
| | | Всего | | 37,06 | 56,01 | 190,48 | 1347,08 |
| 9 день | | <i>обед</i> | | | | | |
| | 45 | Салат из свежей капусты с морковью | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 |
| | 88 | Щи с курицей | 250 | 47,3 | 7,9 | 45,3 | 291,8 |
| | 374 | Бедро тушёное с овощами | 50/50 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 105 |
| | 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 |
| | 358 | Кисель | 200 | 0,1 | - | 29,2 | 110,4 |
| | 389 | Фрукты свежие | 100 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 56,4 |
| | 12.4.1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,7 | 16 | 76,2 |
| 12.6 | Хлеб ржаной | 60 | 2,8 | 0,42 | 29,9 | 128,4 | |
| | | Всего | | 69,72 | 29,82 | 208,35 | 1217,49 |

| | | | | | | | |
|------|--------|-----------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 10 | | <i>обед</i> | | | | | |
| день | 204 | Суп рисовый с куриным мясом | 250 | 6,18 | 3,3 | 14,65 | 113 |
| | 268 | Котлета домашняя | 80 | 10,83 | 9,76 | 8,09 | 199 |
| | 302 | Каша гречневая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |
| | 399 | Сок | 200 | - | - | 20,0 | 90,0 |
| | 12.4.1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,7 | 16 | 76,2 |
| | 12.6 | Хлеб ржаной | 60 | 2,8 | 0,42 | 29,9 | 128,4 |
| | | Всего | | 32,65 | 27,43 | 170,42 | 1096,65 |