

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МКОУ «Средняя школа №1»

Потапчук

О.П. Потапчук

Повара:

Л.В. Рутенберг

Л.В. Рутенберг

Н.А. Кузнецова

Н.А. Кузнецова

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

на 2024-2025 учебный год

для учащихся 5-11 классов

по столовой МКОУ «Средняя школа №1» г. Сухиничи

Школа **МКОУ "Средняя школа 1"** Утвердил: должность **директор**
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия **Потапчук**
 Возрастная категория **7-11 лет** дата **1 9 2024**
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Голень куриная жареная	180	32.83	42.1	0.16	510.25	1	75.93
			гарнир	Гречневая каша с маслом сливочным	180/10	7.61	8.12	33.91	239.58	2	13.68
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.4	-	15.06	60.66	3	3.68
			хлеб	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82
			фрукты								
			сок 1-4 класс	Сок 1-4 класс	200	-	-	11.5	45		20
			<i>итого</i>				630	44.14	50.82	77.33	942.49
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый	250	8.28	4.22	30.7	194.72	4	14.94
			2 блюдо	Плов	200	19.74	30.72	57.98	588.12	5	73.39
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0.4	-	15.06	60.66	3	3.68
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82
<i>итого</i>				700	31.72	35.54	120.44	930.5		95.83	
1	1	Итого за день:			1330	75.86	86.36	197.77	1872.99		212.94
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета из мяса кур	100	20.87	20.7	16.58	404.79	6	53.35
			гарнир	Макароны с маслом сливочным	180/10	6.73	6.93	41.99	261.83	7	12.83
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0.1	-	34.3	130.38	8	9
			хлеб	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82
			фрукты								
			сок 1-4 класс	Сок 1-4 класс	200	-	-	11.5	45		20
			<i>итого</i>				550	31	28.23	121.07	929
1	2	Обед	закуска								

			<i>итого</i>		600	41.31	39.76	116.75	989.36		95.25	
4	2	Итого за день:			1350	86.57	103.93	209.38	2113.13		217.52	
4	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/10	7.96	10.12	47.1	310.36	28	19.88	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.4	-	15.06	60.66	3	3.68	
			хлеб	Булочка 50 гр.	50	5.72	11.32	42.91	296.23	14	9.9	
			фрукты									
			сок 1-4 класс	Сок 1-4 класс	200	-	-	11.5	45		20	
			<i>итого</i>			450	14.08	21.44	116.57	712.25		53.46
4	3	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп кудрявый	250	6.85	5.78	35.88	223.62	42	16.72	
			2 блюдо	Котлета из мяса кур	100	20.87	20.7	16.58	404.79	6	53.35	
			гарнир	Макароны с маслом сливочным	180/10	6.73	6.93	41.99	261.83	7	12.83	
			напиток	Чай с сахаром	200	0.4	-	15.06	60.66	3	3.68	
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82	
			<i>итого</i>			600	38.15	34.01	126.21	1037.9		90.4
4	3		Итого за день:			1050	52.23	55.45	242.78	1750.15		143.86
4	4	Завтрак	гор.блюдо	Рыба жареная (пикша)	100	21.56	16.6	6.96	263.68	17	61.8	
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/10	3.73	6.88	29.5	195.25	18	17.45	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0.1	-	34.3	130.38	8	9	
			хлеб	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82	
			фрукты									
			сок 1-4 класс	Сок 1-4 класс	200	-	-	11.5	45		20	
			закуска	Салат из свёклы	100	1.42	10.08	8.36	129.8	43	8.54	
			<i>итого</i>			650	30.11	34.16	107.32	851.11		120.61
4	4	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп фасолевый	250	8.3	4.1	29.22	190.02	34	22.74	
			2 блюдо	Бисквит манный с повидлом	150	21.39	11.3	84.93	528.74	10	33.45	
			гарнир									
			напиток	Кисель	200	-	-	9.98	37.9	11	10.3	
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82	
			<i>итого</i>			650	32.99	16	140.83	843.66		70.31
4	4	Итого за день:			1300	63.1	50.16	248.15	1694.77		190.92	
4	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов	200	19.74	30.72	57.98	588.12	5	73.39	
			гор.напиток	Цикорий напиток	200	2.6	1.6	21.6	10.5	43	13.6	
			хлеб	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82	
			фрукты									
			сок 1-4 класс	Сок 1-4 класс	200	-	-	11.5	45		20	
			<i>итого</i>			650	25.64	32.92	107.78	730.62		110.81
4	5	Обед	закуска	Винегрет	100	1.71	10.2	10.38	140.5	46	25.88	
			1 блюдо	Щи	250	3.58	3.5	19.45	125.25	38	21.49	
			2 блюдо	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8	47	13	
			гарнир									
			напиток	Чай с сахаром	200	0.4	-	15.06	60.66	3	3.68	
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82	
			<i>итого</i>			640	14.07	18.9	61.87	476.21		67.87
4	5	Итого за день:			1290	39.71	51.82	169.65	1206.83		178.68	
Среднее значение за период:					1144	52.501	55.3745	191.103	1476.02		184.753	