

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МКОУ «Средняя школа №1»

Потапчук О.П. Потапчук

Повара: *Л.В.* Л.В. Рутенберг

Кузнецова Н.А. Кузнецова

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

на 2024-2025 учебный год

для обучающихся детей военнослужащих (СВО)

по столовой МКОУ «Средняя школа №1» г. Сухиничи
(за счет бюджетных средств)

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
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

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82
				итого	600	40.46	33.64	112.95	986.75		89.47
3	1		Итого за день:		1230	83.72	83.27	198.36	1951.49		205.73
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели	100	21.72	26.82	20.38	407.4	15	59.13
			гарнир	Рис с маслом сливочным	180/10	4.34	6.75	44.57	256.43	24	15.6
			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
				итого	550	31.96	35.77	114.75	806.33		112.15
3	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп кудрявый	250	6.85	5.78	35.88	223.62	36	16.72
			2 блюдо	Творожная-манная запеканка	150	14.92	17	31.74	336.46	39	80.73
			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
				итого	650	25.07	23.38	94.3	684.98		111.57
3	2		Итого за день:		1200	57.03	59.15	209.05	1491.31		223.72
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/10	8.5	11.16	45.24	314.4	12	19.55
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.4	-	15.06	60.66	3	3.68
			хлеб	Батон	50	3.95	0.5	24.15	108.6		5.86
			фрукты								
			сок 1-4 класс	Сок 1-4 класс	200	-	-	11.5	45		20
				итого	450	12.85	11.66	95.95	528.66		49.09
3	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп фасолевый	250	8.3	4.1	29.22	190.02	34	22.74
			2 блюдо	Гуляш	100	17.59	31.95	11.69	406.03	29	55.49
			гарнир	Перловая каша с маслом сливочным	180/10	3.17	3.79	22.39	136.46	16	11.27
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.1	-	34.3	130.38	8	9
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82
				итого	600	32.46	40.44	114.3	949.89		102.32
3	3		Итого за день:		1050	45.31	52.1	210.25	1478.55		151.41
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Печень говяжья тушеная	100	16.27	19.25	15.09	301.06	21	75.91
			гарнир	Гречневая каша с маслом сливочным	180/10	3.24	5.06	24.31	155.18	32	13.68
			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
				итого	550	22.91	24.91	101.9	718.62		122.41
3	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ	250	4.03	3.52	22.08	137.85	9	23.99
			2 блюдо	Омлет с зелёным горошком	130/50	17.04	16.72	7.02	247.1	22	39.16
			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