


УТВЕРЖДАЮ

Директор
МКОУ «Средняя школа №1»

 О.П. Потапчук

Повар:  Л.В. Рутенберг

Повар:  Н.А. Кузнецова

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

на 2023-2024 учебный год

для учащихся 5-11 классов

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

1 день

Завтрак

Наименование	Выход порции, гр.	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Сосиски	90	94,36	5,02	7,86	-
Макароны с маслом сливочным	180/10	261,83	6,73	6,93	41,99
Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	16,70
Чай с сахаром	200	60,66	0,40	-	15,06
Сок для 1-4 классов	200	45	-	-	11,50
ИТОГО		548,85	15,45	15,39	85,25

Обед

Наименование	Выход порции, гр.	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Суп гороховый	250	194,72	8,28	4,22	30,70
Котлета куриная	100	404,79	20,87	28,7	16,58
Рис с маслом сливочным	180/10	256,43	4,34	6,75	44,57
Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	16,70
Кисель	200	37,90	-	-	9,98
ИТОГО		980,84	36,79	40,27	118,53

2 день

Завтрак

Наименование	Выход порции, гр.	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Тефтели	100	407,4	21,72	26,82	20,38
Гречка с маслом сливочным	180/10	239,58	7,61	8,12	33,91
Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	16,70
Компот из сухофруктов	200	130,38	0,10	-	34,30
Сок для 1-4 классов	200	45,00	-	-	11,50
ИТОГО		909,36	32,73	35,54	116,79

Обед

Наименование	Выход порции, гр.	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Щи	250	125,25	3,58	3,50	29,45
Омлет с зелёным горошком	130/50	247,10	17,04	16,72	7,02
Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	16,70
Чай с сахаром	200	60,66	0,40	-	15,06
ИТОГО		520,01	24,32	20,82	68,23

3 день

Завтрак

Наименование	Выход порции, гр.	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Каша манная молочная с маслом сливочным	200/10	310,36	7,96	10,12	47,10
Батон	50	296,23	5,72	11,32	42,91
Чай с сахаром	200	60,66	0,40	-	15,06
Сок для 1-4 классов	200	45,00	-	-	11,50
ИТОГО		712,25	14,08	21,44	116,57

Обед

Наименование	Выход порции, гр.	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Суп фасолевый	250	190,02	8,30	4,10	29,22
Гуляш куриный	100	406,03	17,59	31,95	11,69
Каша перловая с маслом сливочным	180/10	136,46	3,17	3,79	22,39
Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	16,70
Чай с сахаром	200	60,66	0,40	-	15,06
ИТОГО		880,17	32,76	40,44	95,06

4 день

Завтрак

Салат из свеклы	100	129,80	1,42	10,08	8,36
Рыба	100	263,68	21,56	16,60	6,96
Пюре картофельное с маслом сливочным	180/10	195,25	3,73	6,88	29,50
Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	16,70
Компот из сухофруктов	200	130,38	0,10	-	34,30
Сок для 1-4 классов	200	45,00	-	-	11,50
ИТОГО		851,11	30,11	34,16	107,32

Обед

Наименование	Выход порции, гр.	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Суп "Кудрявый"	250	223,62	6,85	5,78	35,88
Бисквит манный с повидлом	150	528,74	21,39	11,30	84,93
Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	16,70
Кисель	200	37,90	-	-	9,98
ИТОГО		877,26	31,54	17,68	147,49

5 день

Завтрак

Наименование	Выход порции, гр.	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Капуста тушеная с мясом	200	390,36	17,40	30,16	11,76
Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	16,70
Чай с сахаром	200	60,66	0,40	-	15,06
Сок для 1-4 классов	200	45,00	-	-	11,50
ИТОГО		583,02	21,10	30,76	55,02

Обед

Наименование	Выход порции, гр.	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Суп вермишелевый	250	144,75	3,78	3,65	23,48
Котлета куриная	100	404,79	20,87	28,70	16,58
Рис с маслом сливочным	180/10	256,43	4,34	6,75	44,57
Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	16,70
Чай с сахаром	200	60,66	0,40	-	15,06
ИТОГО		953,63	32,69	39,70	116,39

6 день

Завтрак

Наименование	Выход порции, гр.	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Голень куриная	180	510,25	32,83	42,10	0,16
Рис с маслом сливочным	180/10	256,43	4,34	6,75	44,57
Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	16,70
Чай с сахаром	200	60,66	0,40	-	15,06
Сок для 1-4 классов	200	45,00	-	-	11,50
ИТОГО		959,34	40,87	49,45	87,99

Обед

Наименование	Выход порции, гр.	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Борщ	250	137,85	4,03	3,52	22,08
Жаркое по-домашнему	200	741,16	40,02	53,48	24,84
Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	16,70
Чай с сахаром	200	60,66	0,40	-	15,06
ИТОГО		1026,67	47,75	57,60	78,68

7 день

Завтрак

Наименование	Выход порции, гр.	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Гуляш куриный	100	406,03	17,59	31,95	11,69
Макароны с маслом сливочным	180/10	261,83	6,73	6,93	41,99
Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	16,70
Компот из сухофруктов	200	130,38	0,10	-	34,30
Сок для 1-4 классов	200	45,00	-	-	11,50
ИТОГО		930,24	27,72	39,48	116,18

Обед

Наименование	Выход порции, гр.	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Суп фасолевый	250	190,02	8,30	4,10	29,22
Запеканка творожно-манная с сметаной	150/50	336,46	14,92	17,00	31,74
Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	16,70
Кисель	200	37,90	-	-	9,98
ИТОГО		651,38	26,52	21,70	87,64

8 день

Завтрак

Наименование	Выход порции, гр.	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/10	159,45	4,43	6,23	21,56
Булочка	50	296,23	5,72	11,32	42,91
Чай с сахаром	200	60,66	0,40	-	15,06
Сок для 1-4 классов	200	45,00	-	-	11,50
ИТОГО		561,34	10,55	17,55	91,03

Обед

Наименование	Выход порции, гр.	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Суп рыбный с пшеном	250	99,64	5,02	2,68	13,86
Тефтели	100	407,40	21,72	26,82	20,38
Гречка с маслом сливочным	180/10	239,58	7,61	8,12	33,91
Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	16,70
Чай с сахаром	200	60,66	0,40	-	15,06
ИТОГО		894,28	38,05	38,22	99,91

9 день

Завтрак

Наименование	Выход порции, гр.	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Салат из свеклы	100	129,80	1,42	10,08	8,36
Рыба	100	263,68	21,56	16,60	6,96
Пюре картофельное с маслом сливочным	180/10	195,25	3,73	6,88	29,50
Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	16,70
Компот из сухофруктов	200	130,38	0,10	-	34,30
Сок для 1-4 классов	200	45,00	-	-	11,50
ИТОГО		851,11	30,11	34,16	107,32

Обед

Наименование	Выход порции, гр.	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Рассольник	250	180,12	7,94	4,05	28,43
Омлет с зелёным горошком	130/50	247,10	17,04	16,72	7,02
Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	16,70
Чай с сахаром	200	60,66	0,40	-	15,06
ИТОГО		574,88	28,68	21,37	67,21

10 день

Завтрак

Наименование	Выход порции, гр.	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Салат из капусты свежей	100	116,83	1,76	10,09	4,99
Плов	200	588,12	19,74	30,72	57,98
Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	16,70
Чай с сахаром	200	60,66	0,40	-	15,06
Сок для 1-4 классов	200	45,00	-	-	11,50
ИТОГО		897,61	25,20	41,41	106,23

Обед

Наименование	Выход порции, гр.	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Винегрет	100	140,50	1,71	10,20	10,38
Суп "Дружба"	250	196,96	5,88	4,58	32,65
Яйцо вареное	40	62,80	5,08	4,60	0,28
Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	16,70
Чай с сахаром	200	60,66	0,40	-	15,06
ИТОГО		547,92	16,37	19,98	75,07

11 день

Завтрак

Наименование	Выход порции, гр.	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Пельмени	200	113,20	0,26	12,30	0,34
Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	16,70
Чай с сахаром	200	60,66	0,40	-	15,06
Сок для 1-4 классов	200	45,00	-	-	11,50
ИТОГО		305,86	3,96	12,90	43,60

Обед

Наименование	Выход порции, гр.	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Суп "Кудрявый"	250	223,62	6,85	5,78	35,88
Котлета куриная	100	404,79	20,87	28,70	16,58
Гречка с маслом сливочным	180/10	239,58	7,61	8,12	33,91
Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	16,70
Чай с сахаром	200	60,66	0,40	-	15,06
ИТОГО		1015,65	39,03	43,20	118,13

12 день

Завтрак

Наименование	Выход порции, гр.	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Салат из свеклы	100	129,80	1,42	10,08	8,36
Жаркое по-домашнему	200	741,16	40,02	53,48	24,84
Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	16,70
Компот из сухофруктов	200	130,38	0,10	-	34,30
Сок для 1-4 классов	200	45,00	-	-	11,50
ИТОГО		1133,34	44,84	64,16	95,70

Обед

Наименование	Выход порции, гр.	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Суп гороховый	250	194,72	8,28	4,22	30,70
Котлета в тесте	150	425,47	13,77	21,26	47,52
Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	16,70
Чай с сахаром	200	60,66	0,40	-	15,06
ИТОГО		767,85	25,75	26,08	109,98

13 день

Завтрак

Наименование	Выход порции, гр.	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/10	155,18	3,24	5,06	24,31
Батон	50	296,23	5,72	11,32	42,91
Какао на молоке	200	147,36	3,88	3,80	25,06
Сок для 1-4 классов	200	45,00	-	-	11,50
ИТОГО		643,77	12,84	20,18	103,78

Обед

Наименование	Выход порции, гр.	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Суп фасолевый	250	190,02	8,30	4,10	29,22
Рыба	100	263,68	21,56	16,60	6,96
Пюре картофельное с маслом сливочным	180/10	195,25	3,73	6,88	29,50
Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	16,70
Чай с сахаром	200	60,66	0,40	-	15,06
ИТОГО		796,61	37,29	28,18	97,44

14 день

Завтрак

Наименование	Выход порции, гр.	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Печень говяжья тушеная	100	301,06	16,27	19,03	15,09
Макароны с маслом сливочным	180/10	261,83	6,73	6,93	41,99
Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	16,70
Компот из сухофруктов	200	130,38	0,10	-	34,30
Сок для 1-4 классов	200	45,00	-	-	11,50
ИТОГО		825,27	26,40	26,56	119,58

Обед

Наименование	Выход порции, гр.	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Щи	250	125,25	3,58	3,50	29,45
Бисквит манный с повидлом	150	528,74	21,39	11,30	84,93
Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	16,70
Кисель	200	37,90	-	-	9,98
ИТОГО		778,89	28,27	15,40	141,06

15 день

Завтрак

Наименование	Выход порции, гр.	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Салат из капусты свежей	100	116,83	1,76	10,09	4,99
Рыба	100	263,68	21,56	16,60	6,96
Пюре картофельное с маслом сливочным	180/10	195,25	3,73	6,88	29,50
Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	16,70
Витаминный напиток	200	130,38	0,10	-	34,30
Сок для 1-4 классов	200	45,00	-	-	11,50
ИТОГО		838,14	30,45	34,17	103,95

Обед

Наименование	Выход порции, гр.	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Суп вермишелевый	250	144,75	3,78	3,65	23,48
Вареники ленивые с сметаной	150/50	257,65	15,25	9,08	29,05
Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	16,70
Чай с сахаром	200	60,66	0,40	-	15,06
ИТОГО		550,06	22,73	13,33	84,29

16 день

Завтрак

Наименование	Выход порции, гр.	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Бедро куриное	200	566,84	36,48	46,78	0,16
Гречка с маслом сливочным	180/10	239,58	7,61	8,12	33,91
Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	16,70
Чай с сахаром	200	60,66	0,40	-	15,06
Сок для 1-4 классов	200	45,00	-	-	11,50
ИТОГО		999,08	47,79	55,50	77,33

Обед

Наименование	Выход порции, гр.	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Борщ	250	137,85	4,03	3,52	22,08
Печень говяжья тушеная	100	301,06	16,27	19,03	15,09
Пюре картофельное с маслом сливочным	180/10	195,25	3,73	6,88	29,50
Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	16,70
Чай с сахаром	200	60,66	0,40	-	15,06
ИТОГО		781,82	27,73	30,03	98,43

17 день

Завтрак

Наименование	Выход порции, гр.	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Салат из капусты свежей	100	116,83	1,76	10,09	4,99
Ёжики	100	305,78	15,32	20,17	15,79
Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	16,70
Компот из сухофруктов	200	130,38	0,10	-	34,30
Сок для 1-4 классов	200	45,00	-	-	11,50
ИТОГО		684,99	20,48	30,86	83,28

Обед

Наименование	Выход порции, гр.	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Суп гороховый	250	194,72	8,28	4,22	30,70
Гуляш куриный	100	406,03	17,59	31,95	11,69
Макароны с маслом сливочным	180/10	261,83	6,73	6,93	41,99
Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	16,70
Чай с сахаром	200	60,66	0,40	-	15,06
ИТОГО		1010,24	36,30	43,70	116,14

18 день

Завтрак

Наименование	Выход порции, гр.	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/10	314,40	8,50	11,16	45,24
Булочка	50	296,23	5,72	11,32	42,91
Чай с сахаром	200	60,66	0,40	-	15,06
Сок для 1-4 классов	200	45,00	-	-	11,50
ИТОГО		716,29	14,62	22,48	114,71

Обед

Наименование	Выход порции, гр.	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Суп вермишелевый	250	144,75	3,78	3,65	23,48
Запенка картофельная с мясом	200	125,64	0,72	12,40	2,72
Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	16,70
Чай с сахаром	200	60,66	0,40	-	15,06
ИТОГО		418,05	8,20	16,65	57,96

19 день

Завтрак

Наименование	Выход порции, гр.	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Салат из свеклы	100	129,80	1,42	10,08	8,36
Рыба	100	263,68	21,56	16,60	6,96
Пюре картофельное с маслом сливочным	180/10	195,25	3,73	6,88	29,50
Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	16,70
Компот из сухофруктов	200	130,38	0,10	-	34,30
Сок для 1-4 классов	200	45,00	-	-	11,50
ИТОГО		851,11	30,11	34,16	107,32

Обед

Наименование	Выход порции, гр.	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Суп фасолевый	250	190,02	8,30	4,10	29,22
Омлет с зелёным горошком	130/50	247,10	17,04	16,72	7,02
Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	16,70
Чай с сахаром	200	60,66	0,40	-	15,06
ИТОГО		584,78	29,04	21,42	68,00

20 день

Завтрак

Наименование	Выход порции, гр.	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Капуста тушеная с мясом	200	390,36	17,40	30,16	11,76
Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	16,70
Чай с сахаром	200	60,66	0,40	-	15,06
Сок для 1-4 классов	200	45,00	-	-	11,50
ИТОГО		583,02	21,10	30,76	55,02

Обед

Наименование	Выход порции, гр.	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Суп харчо	250	440,10	16,25	13,10	63,90
Котлета в тесте	150	425,47	13,77	21,26	47,52
Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	16,70
Чай с сахаром	200	60,66	0,40	-	15,06
ИТОГО		1013,23	33,72	34,96	143,18