

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Славгородская СОШ"

 С.А. Пирская

«21» февраля 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Горбовый ряд г. Славгорода»

 З.Н. Ковшира

2023г.



Примерное циклическое меню горячих обедов

для организации питания детей в школах с 1-4 класс

на период февраль 2023 г. - апрель 2023г.

День: понедельник
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
206	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	-	-	30,46	69,74	28,24	69,74				
536	Макаронны отварные с сыром	150/10	16,51	18,11	92,69	577,25	0,27	0,07	27,73	-	96,35	170,73	25,65	2,59				
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40				
	Свежие фрукты	60	0,20	0,20	4,50	23,50	1,00	9,50	0,30	0,65	0,80	0,70	1,15	6,00				
147	Хлеб пшеничный	30	1,85	0,64	12,56	64,33	-	-	-	-	-	-	-	-				
	Итого	700	23,15	23,17	136,81	800,88	1,45	14,22	28,03	0,65	133,61	241,17	55,04	78,73				

День: вторник

Неделя: первая

170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	-	-	44,38	53,23	26,25	1,19
608, 119	Котлеты (биточки, шницели) с соусом томатным	50/20	12,60	13,23	10,87	203,96	-	-	-	-	11,97	134,66	23,15	2,36
679	Каша рассыпчатая / картофельное пюре	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	-	0,02	-	12,98	208,50	67,50	3,90
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,07	-	-	6,40	-	3,60	0,17
147	Хлеб пшеничный	30	1,85	0,64	12,56	64,33	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	700	23,76	24,39	209,28	695,44	0,24	11,36	0,02	0,00	75,73	396,39	120,50	7,62

День: среда

Неделя: первая

208	Суп картофельный с крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,5	0,11	8,25	-	-	24	66,70	26,65	0,96
304	Плов с мясом (птица, свинина)	160	16,43	22,93	25,60	378,67	0,08	1,81	-	-	32,64	-	-	2,99
332	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	11,14	49,60	-	-	-	-	0,16	-	-	-
	Свежие фрукты	60	0,20	0,20	4,50	23,50	1,00	9,50	0,30	0,65	0,80	0,70	1,15	6,00
147	Хлеб пшеничный	30	1,85	0,64	12,56	64,33	-	-	-	-	-	-	-	-

Итого	700	20,65	26,61	68,09	607,60	1,19	19,56	0,30	0,65	57,60	67,40	27,80	9,95
-------	-----	-------	-------	-------	--------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------

День: четверг

Неделя: первая

204	Супл картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,6	-	-	19,68	53,32	21,6	0,87
	Печень по строгановски (запеканка из печени)	60	7,71	8,88	13,09	162,75	0,11	-	-	50,63	152,40	17,25	17,25	2,45
312	Картофельное пюре	150	3,51	9,72	5,68	261,03	0,04	31,5	0,27	-	170,39	109,98	16,65	0,38
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,07	-	-	6,40	-	3,60	0,17
	Свежие фрукты	60	0,20	0,20	4,50	23,50	1,00	9,50	0,30	0,65	0,80	0,70	1,15	6,00
147	Хлеб пшеничный	30	1,85	0,64	12,56	64,33	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого		700	15,46	21,71	74,30	689,61	1,25	48,67	0,57	0,65	247,90	316,40	60,25	9,87

День: пятница

Неделя: первая

204	Супл картофельный с круглой перловой	250	6,43	8,7	12,95	175,59	-	18,48	-	-	42,88	-	27,98	1,53
68	Жаркое по-домашнему	150	11,25	12,23	15,45	218,25	0,08	0,20	-	-	16,70	-	-	2,25
	Свежие фрукты	60	0,20	0,20	4,50	23,50	1,00	9,50	0,30	0,65	0,80	0,70	1,15	6,00
332	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
147	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	17,44	85,78	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого		700	20,54	21,99	64,34	531,12	1,08	28,18	0,30	0,65	66,38	0,70	29,13	10,18

День: понедельник

Неделя: вторая

204	Супл картофельный с крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,10	8,25	-	-	23,05	62,55	25	0,89
536	Сосиска отварная	60	6,24	12,00	12,72	134,40	0,02	-	-	-	14,40	95,40	12,00	1,08
694	Макаронь отварные	150	13,16	14,03	86,9	504,77	0,24	-	-	-	2,33	110,06	20,55	2,33
951	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	-	0,77	-	34,00	45,00	7,00	-
147	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	17,44	85,78	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	700	25,24	31,63	154,04	931,70	0,38	8,25	0,77	0,00	73,78	313,01	64,55	4,30

День: вторник

Неделя: вторая

187	Ши из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	-	-	34,66	38,1	17,8	0,64
335	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90	49,14	3,726	3,96	518,13	0,108	4,248	24,30	2,736	63,882	233,298	61,452	1,188
304	Рис отварной	150	8,73	14,61	75	447,7	0,59	-	0,13	-	140,76	392,08	115,2	3,58
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,07	-	-	6,40	-	3,60	0,17
	Свежие фрукты	60	0,20	0,20	4,50	23,50	1,00	9,50	0,30	0,65	0,80	0,70	1,15	6,00
147	Хлеб пшеничный	30	1,85	0,64	12,56	64,33	-	-	-	-	-	-	-	-

Итого	730	61,36	23,09	127,57	1215,66	1,76	29,59	24,73	3,39	246,50	664,18	199,20	11,58
-------	-----	-------	-------	--------	---------	------	-------	-------	------	--------	--------	--------	-------

День: среда

Неделя: вторая

206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	-	-	30,46	69,74	28,24	69,74
174	Тефтели мясная паровая с овощами в томатном соусе	60/30	4,00	10,57	13,58	176,62	0,03	1,12	113,31	-	14,66	80,01	2,06	1,06
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	-	36,98	86,60	27,75	1,01
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
	Свежие фрукты	60	0,20	0,20	4,50	23,50	1,00	9,50	0,30	0,65	0,80	0,70	1,15	6,00
147	Хлеб пшеничный	30	1,85	0,64	12,56	64,33	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	730	13,70	20,43	78,15	537,50	1,35	33,44	139,11	0,65	88,90	237,05	59,20	78,21

День: четверг

Неделя: вторая

204	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,09	6,6	-	-	19,2	53,36	21,32	0,77
246	Гуляш мясной	90	13,10	15,11	2,59	198,71	0,02	0,82	-	-	19,62	138,74	19,80	2,75
679	Каша рассыпчатая (пшениная, гречневая, перловая)	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	-	0,02	-	12,98	208,50	67,50	3,90

868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,07	-	-	6,40	-	3,60	0,17
	Свежие фрукты	60	0,20	0,20	4,50	23,50	1,00	9,50	0,30	0,65	0,80	0,70	1,15	6,00
147	Хлеб пшеничный	30	1,85	0,64	12,56	64,33	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	730	24,39	23,83	91,68	684,39	1,30	17,99	0,32	0,65	59,00	401,30	113,37	13,59

День: пятница

Неделя: вторая

204	Суп картофельный с рисом	250	1,975	2,74	14,58	90,75	0,1	8,25	-	-	23,05	62,55	25	0,89
536	Макаронь отварные с маслом и сыром	150/7/10	16,57	11,36	70,86	436,45	0,21	0,63	0,13	2,34	258,70	212,47	27,86	1,94
	Свежие фрукты	60	0,20	0,20	4,50	23,50	1,00	9,50	0,30	0,65	0,80	0,70	1,15	6,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
147	Хлеб пшеничный	30	1,85	0,64	12,56	64,33	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	707	20,80	14,93	116,50	643,03	1,31	18,38	0,43	2,99	288,55	275,72	54,01	9,23