



СОУ «СВЯТОГІРСК»
 Директор МБОУ «Ставропольская СОШ»
 МБОУ Славяно-Дарьская



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МУП «Торговый ряд г. Ставрограда»
 З.Н. Ковшира
 2023г.

Примерное циклическое меню горячих обедов

для организации питания детей в школах с 1-4 класса

период: осень - зима

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	Макаронные отварные с маслом и сыром	180/4/6	19,2	21,06	107,76	671,05	0,31	0,09	32,24	-	112,01	198,47	29,82	3,01				
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40				
147	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	40/20	3,70	1,30	25,13	128,66	-	-	-	-	-	-	-	-				
	Итого	700	27,49	26,58	159,95	935,51	0,49	4,74	32,24	0,00	148,47	268,21	58,06	73,15				

День: вторник

Неделя: первая

170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	0,04	8,23	-	-	35,5	42,58	21	0,95
608, 119	Котлеты (биточки, шинцели) с соусом	90	16,20	17,01	13,97	262,24	-	-	-	-	15,39	173,14	29,77	3,04
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/хлеб ржаной	40/20	3,70	1,30	25,13	128,66	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	700	28,85	27,85	199,90	797,55	0,23	9,30	0,02	0,00	70,27	424,22	121,87	8,06

День: среда

Неделя: первая

208	Суп картофельный с круглой	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	-	-	24,6	66,65	27	1,09
304	Плов с мясом (птица, свинина)	190	19,51	27,23	30,40	449,67	0,10	2,15	-	-	38,76	-	-	3,55
332	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	11,14	49,60	-	-	-	-	0,16	-	-	-
147	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	40/20	3,70	1,30	25,13	128,66	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	700	25,89	31,37	83,81	732,68	0,21	10,40	0,00	0,00	63,52	66,65	27,00	4,63

День: четверг

Неделя: первая

204	Супл картофельный с макаронными изделиями	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,09	6,6	-	-	19,2	53,36	21,32	0,77
	Печень по строгановски	100	12,85	14,80	21,81	271,25	0,19	-	-	84,38	254,00	28,75	4,08	
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
147	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/20	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	700	21,22	27,87	84,62	806,90	0,33	39,17	0,27	0,00	280,37	417,34	70,32	5,40

День: пятница

Неделя: первая

204	Супл картофельный с круглой перловой	200	5,14	6,96	10,36	140,47	-	14,78	-	-	34,30	-	22,38	1,22
68	Жаркое по-домашнему	200	15,00	16,31	20,60	291,00	0,10	0,27	-	22,27	-	-	-	3,00
33	Салат овощной	40	0,70	2,90	4,00	45,06	0,008	4,56	-	16,88	19,66	10,02	0,64	
332	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-	6,00	-	-	-	0,40
147	Хлеб пшеничный / хлеб ржаной	40/20	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	700	24,12	27,25	69,90	611,75	0,11	19,61	0,00	0,00	79,45	19,66	32,40	5,26

День: понедельник

Неделя: вторник

204	Суп картофельный с крупой	240	1,90	2,63	13,99	87,12	0,10	7,92	-	-	22,13	60,05	24	0,85
536	Сосиска отварная	60	6,24	12,00	12,72	134,40	0,02	-	-	14,40	95,40	12,00	1,08	
694	Макаронны отварные	150	13,16	14,03	86,9	504,77	0,24	-	-	2,33	110,06	20,55	2,33	
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-	6,00	-	-	0,40	
147	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/20	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого	700	24,58	29,74	148,55	861,51	0,36	7,92	0,00	0,00	44,86	265,51	56,55	4,66

День: вторник

Неделя: вторник

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 соусе с овощами	90	49,14	3,73	3,96	518,13	0,11	4,25	24,30	2,74	63,88	233,30	61,45	1,19
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
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/хлеб ржаной	40/20	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	700	56,72	13,52	76,90	924,60	0,31	38,26	49,80	2,74	141,92	357,99	110,60	3,01

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	Тефтеля мясная паровая с овощами в соусе	100	4,44	11,74	15,09	196,24	0,03	1,24	125,90	-	16,29	88,90	2,29	1,18
304	Рис отварной	150	8,73	14,61	75	447,7	0,59	-	0,13	-	140,76	392,08	115,2	3,58
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
147	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/20	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	700	20,84	31,65	138,09	886,96	0,80	5,89	126,03	0,00	193,51	550,72	145,73	74,90

День: четверг

Неделя: вторая

204	Суп картофельный с пшеном	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)	160	7,96	5,98	38,23	245,81	0,19	-	0,02	-	13,85	222,40	72,00	4,16
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/хлеб ржаной	30/20	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	700	25,92	24,44	97,95	719,14	0,31	8,49	0,02	0,00	59,07	414,50	116,72	7,85

День: пятница

Неделя: вторая

204	Сул картофельный с рисом	250	1,98	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	15,48	10,61	66,19	407,71	0,20	0,59	0,12	2,18	241,66	198,47	26,02	1,81
33	Салат овощной	30	0,53	2,18	3,00	33,80	0,006	3,42	-	-	12,66	14,75	7,52	0,48
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/хлеб ржаной	40/20	3,70	1,28	25,12	128,66	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	707	23,08	18,80	131,29	776,91	0,32	12,26	0,89	2,18	311,37	320,77	65,54	3,18