

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
для организации горячего питания обучающихся 5-11 классов (возраст 12-17 лет)
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Понизовская школа»
Руднянского района Смоленской области

2024 -2025 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (технологической карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
1 день	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	679 (1)
	Шницель	100	15,5	11,5	15,7	228,75	268 (2)
	Чай с сахаром	200	0,20	--	15,01	57,0	376 (3)
	Хлеб ржано-пшеничный	50	13,17	1,67	30,5	74,0	
Итого за завтрак		550	38,81	20,65	108,99	667,01	
2 день	Макаронаты отварные с сыром и маслом	200/20/10	12,14	14,96	47,96	382	204 (5)
	Помидоры (огурцы) свежие	100	2,0	0,8	4,6	42,0	71 (6)
	Чай с молоком	200	1,54	1,63	9,36	56	377 (7)
	Хлеб пшеничный	50	13,17	1,67	30,5	74,0	
	Хлеб ржаной	30	6,72	1,32	13,95	49,65	
Итого за завтрак		610	35,57	20,38	106,37	603,65	
3 день	Запеканка творожная со сгущённым молоком	200/50	41,24	30,52	48,0	414,21	223 (9)
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	20,54	105,0	379 (10)
	Хлеб ржано-пшеничный	50	13,17	1,67	30,5	74,0	
	Кисломолочный продукт	100	2,9	3,2	4	59	251 (26)
Итого за завтрак		600	58,71	36,99	103,04	652,21	
4 день	Рис отварной	200	5,08	9,4	51,48	304,0	304 (12)
	Гуляш из отварной говядины	100	12,5	2,13	4,01	110,25	246 (13)
	Чай с лимоном	200/7	0,26	--	15,22	59,0	377 (14)

	Хлеб пшеничный	50	13,17	1,67	30,5	74,0	
	Хлеб ржаной	30	6,72	1,32	13,95	49,65	
Итого за завтрак		587	37,73	14,52	115,16	596,90	
5 день	Рыба припущенная с овощами	100	5,54	0,34	2,36	33,75	230 (16)
	Картофельное пюре	200	4,32	7,46	7,58	208	312 (17)
	Помидоры (огурцы) свежие	100	2,0	0,8	4,6	42,0	71 (6)
	Хлеб ржаной	30	6,72	1,32	13,95	49,65	
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	382 (18)
	Хлеб пшеничный	50	13,17	1,67	30,5	74,9	
Итого за завтрак		680	35,27	15,31	82,12	553,5	
2 неделя							
1 день	Омлет натуральный с маслом	200/5	18,99	27,6	3,06	327	210 (19)
	Зеленый горошек отварной консервированный	100	3,02	3,08	6,32	65,0	750 (20)
	Помидоры (огурцы) свежие	100	2,0	0,8	4,6	42,0	71 (6)
	Чай с сахаром	200	0,20	--	15,01	57,0	376 (3)
	Кисломолочный продукт	100	2,9	3,2	4	59	251 (26)
	Хлеб ржано-пшеничный	50	13,17	1,67	30,5	74,9	
Итого за завтрак		655	37,38	33,15	59,49	624,9	
2 день	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	688 (21)
	Курица тушеная	100/100	22,4	18,23	1,12	234,25	290 (22)
	Помидоры (огурцы) свежие	100	2,0	0,8	4,6	42,0	71 (6)

	Чай с лимоном	200/7	0,26	--	15,22	59,0	377 (14)
	Хлеб пшеничный	50	13,17	1,67	30,5	74,9	
	Сыр порционный	20	4,64	5,90	--	72,8	15 (23)
Итого за завтрак		677	49,83	32,62	86,7	707,55	
3 день	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	679 (1)
	Котлеты (биточки) мясные	100	15,55	11,5	15,7	228,75	268 (2)
	Помидоры (огурцы) свежие	100	2,0	0,8	4,6	42,0	71 (6)
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	20,54	103,0	379 (10)
	Хлеб ржаной	30	6,72	1,32	13,95	49,65	
Итого за завтрак		630	35,61	22,7	102,57	730,66	
4 день	Сырники из творога со сгущенным молоком	180/40	37,85	25,66	23,09	473,85	219 (24)
	Хлеб пшеничный	50	13,17	1,67	30,5	74,0	
	Чай с лимоном	200/7	0,26	--	15,22	59,0	377 (14)
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	(8)
Итого за завтрак		577	52,18	27,53	76,91	649,85	
5 день	Каша вязкая геркулесовая с молоком и маслом	200	7,4	13,94	31,96	284	411 (25)
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	382 (18)
	Хлеб пшеничный	50	13,17	1,67	30,5	74,0	
	Сыр порционный	20	4,64	5,90	--	72,8	15 (23)
	Кисломолочный продукт	100	2,9	3,2	4	59	251 (26)
	Хлеб ржаной	30	6,72	1,32	13,95	49,65	

Итого за завтрак		600	38,35	29,75	105,9	684,65	
------------------	--	-----	-------	-------	-------	--------	--