



СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "СОШ № 10"
О.И. Теобальдт
« 23 » _____ 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Торфовый ряд г.Славгорода»
З.Н. Ковшира
« 28 » _____ 2024г.

Примерное цикличное меню горячих обедов
для организации питания детей в школах с 1-4 класс

период: осень - зима

День: понедельник
Неделя: первая

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос ть	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	204,6	0,18	4,65	-	-	30,46	69,74	28,24	69,74		
536	Макаронные изделия отварные с маслом и сыром	180/4/6	19,2	21,06	107,76	253,98	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	60,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40		
147	Хлеб пшеничный йодированный/хлеб ржаной	40/20	3,70	1,30	25,13	155,40	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Итого	700	27,49	26,58	159,95	673,98	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	204,8	0,04	8,23	-	-	35,5	42,58	21	0,95
608, 119	Котлеты (биточки, шницели) с соусом	90	16,20	17,01	13,97	185,01	-	-	-	-	15,39	173,14	29,77	3,04
679	Картофельное пюре	150	7,46	5,61	35,84	195,94	0,18	-	0,02	-	12,98	208,50	67,50	3,90
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	60,00	0,01	1,07	-	-	6,40	-	3,60	0,17
147	Хлеб пшеничный йодированный/хлеб ржаной	40/20	3,70	1,30	25,13	128,66	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	700	28,85	27,85	199,90	774,41	0,23	9,30	0,02	0,00	70,27	424,22	121,87	8,06

День: среда

Неделя: первая

208	Суп картофельный с крупной	250	2,69	2,84	17,14	171,75	0,11	8,25	-	-	24,6	66,65	27	1,09
304	Плов с мясом (птица, свинина)	190	19,51	27,23	30,40	273,13	0,10	2,15	-	-	38,76	-	-	3,55
332	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	11,14	99,60	-	-	-	-	0,16	-	-	-
147	Хлеб пшеничный йодированный/хлеб ржаной	40/20	3,70	1,30	25,13	128,66	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	700	25,89	31,37	83,81	673,14	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	143,2	0,09	6,6	-	-	19,2	53,36	21,32	0,77
	Печень по строгановски/запеканка из печени	100	12,85	14,80	21,81	168,00	0,19	-	-	-	84,38	254,00	28,75	4,08
312	Картофельное пюре	150	3,51	9,72	5,68	195,94	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	60,00	0,01	1,07	-	-	6,40	-	3,60	0,17
147	Хлеб пшеничный йодированный/хлеб ржаной	30/20	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	700	21,22	27,87	84,62	674,36	0,33	39,17	0,27	0,00	280,37	417,34	70,32	5,40

День: пятница

Неделя: первая

204	Супл картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	213,75	0,1	8,25	-	-	23,05	62,55	25	0,89
536	Макаронные изделия отварные с маслом и сыром	150/7/7	15,48	10,61	66,19	257,35	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
332	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	60,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
147	Хлеб пшеничный йодированный/хлеб ржаной	40/20	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	704	21,26	16,60	118,71	672,12	0,30	12,26	0,12	2,18	283,37	275,77	58,54	3,58

День: понедельник

Неделя: вторая

204	Супл картофельный с крупой	250	1,98	2,74	14,58	227,75	0,10	8,25	-	-	23,05	62,55	25	0,89
536	Сосиска отварная	50	6,24	12,00	12,72	112,00	0,02	-	-	14,40	95,40	12,00	1,08	
694	Макаронны отварные	150	13,16	14,03	86,9	168,45	0,24	-	-	2,33	110,06	20,55	2,33	
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	60,00	-	-	-	6,00	-	-	0,40	
147	Хлеб пшеничный йодированный/хлеб ржаной	30/20	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого	700	24,66	29,85	149,14	675,42	0,36	8,25	0,00	45,78	268,01	57,55	4,70	

День: вторник

Неделя: вторая

187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	161	0,05	14,77	-	-	34,66	38,1	17,8	0,64
335	Рыба тушеная в соусе с овощами/рыбная котлета	90	49,14	3,73	3,96	132,91	0,11	4,25	24,30	2,74	63,88	233,30	61,45	1,19
304	Рис отварной	150	8,73	14,61	75	209,7	0,59	-	0,13	-	140,76	392,08	115,2	3,58
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	60,00	0,01	1,07	-	-	6,40	-	3,60	0,17
147	Хлеб пшеничный йодированный/хлеб ржаной	40/20	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого	700	62,39	23,33	131,45	670,83	0,76	20,09	24,43	2,74	245,70	663,48	198,05	5,58

День: среда

Неделя: вторая

206	Супл картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	185,8	0,18	4,65	-	-	30,46	69,74	28,24	69,74
174	Тертеля 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
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	60,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
147	Хлеб пшеничный йодированный/хлеб ржаной	30/20	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	700	15,17	21,84	83,54	686,51	0,35	24,06	151,40	0,00	89,72	245,24	58,28	72,33

День: четверг

Неделя: вторая

204	Супл 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)	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	60,00	0,01	1,07	-	-	6,40	-	3,60	0,17
147	Хлеб пшеничный йодированный/хлеб ржаной	30/20	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	700	25,92	24,44	97,95	684,94	0,31	8,49	0,02	0,00	59,07	414,50	116,72	7,85

День: пятница

Неделя: вторая

204	Супл картофельный с крутой перловой	200	5,14	6,96	10,36	152,47	-	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	60,00	-	-	-	6,00	-	-	-	0,40
147	Хлеб пшеничный йодированный/хлеб ржаной	40/20	3,70	1,28	25,12	128,66	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	700	24,74	27,45	74,08	677,19	0,11	19,61	0,00	0,00	79,45	19,66	32,40	5,26