



СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "СОШ № 15"
Т.Г. Кучинская
«09» документа
2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Торговый ряд г.Славгорода»
З.Н. Ковшира
«09» документа
2023г.



Примерное цикличное меню горячих обедов
для организации питания детей в школах с 5-11 класс

период: осень - зима

День: понедельник

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос ть.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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 изделия отварные с сыром	180/10	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 йодированный	80	4,31	1,50	29,32	150,11	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		28,10	26,78	164,14	956,96	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	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	90	16,20	17,01	13,97	262,24	-	-	-	-	15,39	173,14	29,77	3,04
679	Каша рассыпчатая / картофельное пюре	180	8,95	6,73	43,01	276,54	0,22	-	0,02	-	15,58	250,20	81,00	4,68
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 йодированный	80	4,93	1,73	33,51	171,55	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	800	31,94	30,39	240,49	907,03	0,28	11,36	0,02	0,00	81,74	476,57	140,62	9,08

День: среда

Неделя: первая

208	Суп картофельный с крупой	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 йодированный	80	4,93	1,73	33,51	171,55	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		27,12	31,80	92,19	775,57	0,21	10,40	0,00	0,00	63,52	66,65	27,00	4,63

День: четверг

Неделя: первая

204	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,18	2,84	14,29	91,5	0,11	8,25	-	-	24	66,70	26,65	0,96
	Печень по строгановски	90	11,57	13,32	19,63	244,13	0,17	-	-	-	75,94	228,60	25,88	3,67
312	Картофельное пюре	180	4,21	11,66	6,82	313,24	0,05	37,8	0,32	-	204,47	131,98	19,98	0,46
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 йодированный	80	4,93	1,73	33,51	171,55	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	800	22,92	29,55	99,00	914,61	0,34	47,12	0,32	0,00	310,81	427,28	76,11	5,26

День: пятница

Неделя: первая

204	Суп картофельный с крупой перловой	250	6,43	8,7	12,95	175,59	-	18,48	-	-	42,88	-	27,98	1,53
68	Жаркое по -домашнему	220	16,50	17,94	22,66	320,10	0,11	0,29	-	-	24,49	-	-	3,30
332	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
147	Хлеб пшеничный йодированный	80	4,93	1,73	33,51	171,55	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		28,06	28,37	83,12	695,24	0,11	18,77	0,00	0,00	73,37	0,00	27,98	5,23

День: понедельник

Неделя: вторая

204	Суп 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	Макароны отварные	200	17,55	18,71	115,87	673,03	0,32	—	—	—	3,11	146,75	27,4	3,11
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	—	—	—	—	6,00	—	—	0,40
147	Хлеб пшеничный йодированный	90	5,55	1,95	37,70	192,99	—	—	—	—	—	—	—	—
	Итого	800	31,51	35,39	194,86	1119,17	0,44	8,25	0,00	0,00	46,56	304,70	64,40	5,47

День: вторник

Неделя: вторая

187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	—	—	43,33	47,63	22,25	0,8
335	Рыба тушенная в соусе с овощами	130	70,98	5,38	5,72	748,41	0,16	6,14	35,10	3,95	92,27	336,99	88,76	1,72
694	Картофельное пюре	160	3,26	5,12	21,81	146,40	0,15	19,38	27,20	—	39,44	92,37	29,60	1,08
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 йодированный	60	3,70	1,30	25,13	128,66	—	—	—	—	—	—	—	—
	Итого	800	79,73	16,69	85,91	1202,42	0,38	45,05	62,30	3,95	181,44	476,98	144,21	3,77

День: среда

Неделя: вторая

206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	-	38,08	87,18	35,30	87,18
174	Тефтеля мясная паровая с овощами в соусе	110	4,89	12,92	16,60	215,87	0,04	1,37	138,49	-	17,92	97,79	2,52	1,30
304	Рис отварной	160	9,31	15,58	80	477,55	0,63	-	0,14	-	150,14	418,22	122,88	3,82
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
147	Хлеб пшеничный йодированный	80	4,93	1,73	33,50	171,55	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	800	24,82	35,51	160,43	1027,72	0,89	7,18	138,63	0,00	212,14	603,18	160,70	92,69

День: четверг

Неделя: вторая

204	Суп картофельный с пшеном	250	2,18	2,84	14,29	91,50	0,11	8,25	-	-	24,00	66,70	26,65	0,96
246	Гуляш мясной	130	18,92	21,83	3,74	287,03	0,03	1,18	-	-	28,34	200,40	28,60	3,97
679	Каша рассыпчатая (пшенная, 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 йодированный	60	3,70	1,30	25,13	128,66	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	800	32,79	31,94	106,15	847,20	0,34	10,50	0,02	0,00	72,59	489,50	130,85	9,26

День: пятница

Неделя: вторая

204	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,10	8,25	–	–	23,05	62,55	25	0,89
536	Макаронные изделия отварные с маслом и сыром	180/7/10	18,46	12,65	78,92	486,11	0,23	0,70	0,14	2,60	288,14	236,64	31,03	2,16
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 йодированный	75	4,62	1,62	31,41	160,83	–	–	–	–	–	–	–	–
	Итого		26,46	19,01	147,30	853,69	0,35	8,95	0,91	2,60	345,19	344,19	63,03	3,05