



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №15"

Т.Г. Кучинская

2024г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Торговый ряд в Славгороде»

З.Н. Ковшира

2024г.

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	204,6	0,18	4,65	-	-	30,46	69,74	28,24	69,74
536	Макаронные изделия отварные с сыром	190/10	19,61	21,51	110,07	249,77	0,32	0,09	32,93	-	114,42	202,74	30,46	3,08
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	60,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
33	Салат овощной	70	1,23	5,08	7,00	115,86	0,02	7,98	-	-	29,54	34,41	17,54	1,12
147	Хлеб пшеничный йодированный	80	4,31	1,50	29,32	150,11	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	800	29,74	32,31	173,45	780,34	0,51	12,72	32,93	0,00	180,42	306,89	76,24	74,34

День: вторник

Неделя: первая

170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	256	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	185,01	-	-	-	-	15,39	173,14	29,77	3,04
679	Картофельное пюре	180	8,95	6,73	43,01	235,13	0,22	-	0,02	-	15,58	250,20	81,00	4,68
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	80	4,93	1,73	33,51	171,55	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	800	31,94	30,39	240,49	907,69	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	171,75	0,11	8,25	-	-	24,6	66,65	27	1,09
304	Плов с мясом (птица, свинина)	210	21,56	30,10	33,60	301,88	0,11	2,38	-	-	42,84	-	-	3,92
332	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	11,14	99,60	-	-	-	-	0,16	-	-	-
33	Салат овощной	60	1,05	4,35	6,00	67,59	0,02	6,84	-	-	25,32	29,49	15,03	0,96
147	Хлеб пшеничный йодированный	80	4,93	1,73	33,51	171,55	-	-	-	-	-	-	-	-

	Итого	800	30,23	39,02	101,39	812,37	0,23	17,47	0,00	0,00	92,92	96,14	42,03	5,97
--	-------	-----	-------	-------	--------	--------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------

День: четверг

Неделя: первая

204	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,18	2,84	14,29	179	0,11	8,25	-	-	24	66,70	26,65	0,96
	Печень по строгановски/запеканка из печени	90	11,57	13,32	19,63	151,20	0,17	-	-	-	75,94	228,60	25,88	3,67
312	Картофельное пюре	180	4,21	11,66	6,82	248,19	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	60,00	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	809,94	0,34	47,12	0,32	0,00	310,81	427,28	76,11	5,26

День: пятница

Неделя: первая

204	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	213,75	0,10	8,25	-	-	23,05	62,55	25	0,89
536	Макаронные изделия отварные с маслом и сыром	190/7/15	19,95	13,67	85,29	320,47	0,25	0,75	0,15	2,81	311,37	255,72	33,53	2,34
332	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	60,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
33	Салат овощной	60	1,05	4,35	6,00	67,59	0,02	6,84	-	-	25,32	29,49	15,03	0,96
147	Хлеб пшеничный йодированный	80	4,93	1,73	33,50	171,55	-	-	-	-	-	-	-	-

	Итого	800	28,10	22,48	153,37	833,36	0,37	15,84	0,15	2,81	365,74	347,76	73,56	4,58
--	-------	-----	-------	-------	--------	--------	------	-------	------	------	--------	--------	-------	------

День: понедельник

Неделя: вторая

204	Суп 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	Макаронные изделия отварные	210	17,55	18,71	115,87	235,83	0,32	-	-	-	3,11	146,75	27,4	3,11
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	60,00	-	-	-	-	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	828,57	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	161	0,06	18,46	-	-	43,33	47,63	22,25	0,8
335	Рыба тушеная в соусе с овощами/рыбная котлета	130	70,98	5,38	5,72	191,99	0,16	6,14	35,10	3,95	92,27	336,99	88,76	1,72
304	Рис отварной	160	9,31	15,58	80	223,68	0,63	-	0,14	-	150,14	418,22	122,88	3,82
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	85,78	27,15	144,10	799,53	0,86	25,67	35,24	3,95	292,14	802,83	237,49	6,50

День: среда

Неделя: вторая

206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	232,25	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
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
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	60,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
147	Хлеб пшеничный йодированный	80	4,93	1,73	33,50	171,55	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	800	18,76	25,04	102,24	826,07	0,41	26,56	165,69	0,00	101,43	277,34	67,42	89,95

День: четверг

Неделя: вторая

204	Суп картофельный с крупой	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 (пшеничная, 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 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
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	60,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
33	Салат овощной	60	1,05	4,35	6,00	78,59	0,02	6,84	-	-	25,32	29,49	15,03	0,96
147	Хлеб пшеничный йодированный	70	4,31	1,50	29,32	150,11	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	800	28,49	32,49	84,93	784,39	0,13	25,61	0,00	0,00	98,69	29,49	43,01	6,19