

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:  Н.П. Зверева



ПРИМЕРНОЕ

НЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для обучающихся с 5-9 классы

МБОУ «Малынка основная школа №36»

с 1 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года

№реп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 день	Завтрак.а Яйцо вареное	1	5.10	4.60	0.30	63,00
	Хлеб пшеничный	50	2.28	0,24	14,58	71,00
	Масло сливочное	10	0	4,10	0,05	37,50
	Чай	200	0,44	0,1	5,22	61,42
	Сыр	20	5,785		70,850	0,013
<i>Итого:</i>						
	Обед. Салат из свеклы с сыром	60	2,48	6,42	5,6	92,8
	Суп картофельный с горохом	250	2,15	2,27	13,71	83,80
	Макаронь отварные	150	3,06	4,80	20,45	137,25
	Птица отварная	100	23,80	19,52	5,74	203,00
	Хлеб ржаной	55	3,69	0,39	24,76	114,30
	Компот из свежих яблок	200	0,14	0,04	27,50	110,80
<i>Итого:</i>						
Итого за 1 день:			41,51	39,11	103,305	933,61
2 день	Завтрак.					
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
	Макаронь отварные с сыром какао с молоком.	150/5/15	9,2	4,52	26,45	168,45
	Хлеб ржаной	45	3,69	0,39	24,76	114,30
<i>Итого:</i>						
	Обед. Салат из моркови с яблоком	100	0,6	7,1	5	86,7
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	18,48	1,99	9,9	145,6
	Жаркое по домашнему	220	3,70	8,64	46,03	284,70
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	31,8	131,0
X	Хлеб ржаной	45	3,69	0,39	24,76	114,30
<i>Итого:</i>						
Итого за 1 день:			48,88	22,65	190,76	1164,5
3 день	Завтрак					
	Колбаса отварная	35	8,8	19,1	0,3	209,0
	Каша молочная рисовая	200	7,46	5,61	35,84	230,45
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб ржаной	30	3,69	0,39	24,76	114,30
<i>Итого:</i>						
	Обед. Икра кабачковая	100	1,04	3,44	3,44	48
	Суп вермишелевый	250	1,68	4,09	13,27	96,60
	Котлета рыбная Любительская	90	11,6	3,5	5,5	99,8
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	102
	Кисель	200	0,2	0,2	22	90
	Хлеб ржаной	55	3,69	0,39	24,76	114,30
<i>Итого:</i>						

№реп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
4. день	Завтрак.а Каша молочная пшенная	200	8,66	7,86	37,22	254,2
	Бутерброд с сыром	30/20	2,28	0,24	14,58	71,00
	Кофейный напиток	200	0,44	0,1	5,22	61,42
<i>Итого:</i>			2,48	6,42	5,6	92,8
	Обед. Салат из моркови	100				
	Борщ из свежей капусты	250	2,15	2,27	13,71	83,80
	Каша гречневая	150	3,06	4,80	20,45	137,25
	Биточки куриные	90	23,80	19,52	5,74	203,00
	Хлеб ржаной	45	3,69	0,39	24,76	114,30
	Компот из свежих яблок	200	0,14	0,04	27,50	110,80
<i>Итого:</i>			11,66	10,04	17,31	108,60
Итого за 1 день:			41,51	39,11	103,305	933,61
5. день	Завтрак. Сосиски отварные	60	0,1	7,3	0,1	66,1
	Макароны отварные	150	9,2	4,52	26,45	168,45
	Чай с сахаром	200	1,40	1,60	16,40	86,00
	Хлеб ржаной	45	3,69	0,39	24,76	114,30
<i>Итого:</i>			14,40	13,81	47,72	338,85
	Обед. Салат из отварной свеклы с растит.маслом	100	0,6	7,1	5	86,7
	Суп картофельный с вермишелью	250	18,48	1,99	9,9	145,6
	Плов из отварной птицы	220	3,70	8,64	46,03	284,70
	Кисель	200	0,4	0	31,8	131,0
X	Хлеб ржаной	45	3,69	0,39	24,76	114,30
<i>Итого</i>			26,26	26,12	118,52	763,35
Итого за 1 день:			48,88	22,65	190,76	1164,5
6. день	Завтрак.а Яйцо вареное	1	5,10	4,60	0,30	63,00
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71,00
	Масло сливочное	10	0	4,10	0,05	37,50
	Чай	200	0,44	0,1	5,22	61,42
	Сыр	20	5,785		70,850	0,013
<i>Итого</i>			14,595	9,04	91,00	313,013
	Обед. Салат из свеклы с сыром	60	2,48	6,42	5,6	92,8
	Суп картофельный с горохом	250	2,15	2,27	13,71	83,80
	Макароны отварные	150	3,06	4,80	20,45	137,25
	Птица отварная	100	23,80	19,52	5,74	203,00
	Хлеб ржаной	55	3,69	0,39	24,76	114,30
	Компот из свежих яблок	200	0,14	0,04	27,50	110,80
<i>Итого</i>			38,32	33,44	97,71	662,95
Итого за 1 день:			41,51	39,11	103,305	933,61

№рек.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
7 день	Завтрак.					
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
	Макароны отварные с сыром какао с молоком.	150/5/15 200	9,2 1,40	4,52 1,60	26,45 16,40	168,45 86,00
	Хлеб ржаной	45	3,69	0,39	24,76	114,30
<i>Итого:</i>						
	Обед.					
	Салат из моркови с яблоком	100	0,6	7,1	5	86,7
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	18,48	1,99	9,9	145,6
	Жаркое по домашнему	220	3,70	8,64	46,03	284,70
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	31,8	131,0
X	Хлеб ржаной	45	3,69	0,39	24,76	114,30
<i>Итого:</i>						
Итого за 1 день:			48,88	22,65	190,76	1164,5
8 день	Завтрак.					
	Колбаса отварная	35	8,8	19,1	0,3	209,0
	Каша молочная рисовая	200	7,46	5,61	35,84	230,45
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб ржаной	30	3,69	0,39	24,76	114,30
<i>Итого:</i>						
	Обед.					
	Икра кабачковая	100	1,04	3,44	3,44	48
	Суп вермишелевый	250	1,68	4,09	13,27	96,60
	Котлета рыбная Любительская	90	11,6	3,5	5,5	99,8
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	102
	Кисель	200	0,2	0,2	22	90
	Хлеб ржаной	55	3,69	0,39	24,76	114,30
<i>Итого:</i>						
9 день	Завтрак.а					
	Каша молочная пшеничная	200	8,66	7,86	37,22	254,2
	Бутерброд с сыром	30/20	2,28	0,24	14,58	71,00
	Кофейный напиток	200	0,44	0,1	5,22	61,42
<i>Итого:</i>						
	Обед.					
	Салат из моркови	100	2,48	6,42	5,6	92,8
	Борщ из свежей капусты	250	2,15	2,27	13,71	83,80
	Каша гречневая	150	3,06	4,80	20,45	137,25
	Биточки куриные	90	23,80	19,52	5,74	203,00
	Хлеб ржаной	45	3,69	0,39	24,76	114,30
	Компот из свежих яблок	200	0,14	0,04	27,50	110,80
<i>Итого:</i>						

Итого за Идень:			<u>41,51</u>	<u>39,11</u>	<u>103,305</u>	<u>933,61</u>
10.день	<u>Завтрак.</u>					
	Сосиски отварные	60	0,1	7,3	0,1	66,1
	Макароньы отварные	150	9,2	4,52	26,45	168,45
	Чай с сахаром	200	1,40	1,60	16,40	86,00
	Хлеб ржаной	45	3,69	0,39	24,76	114,30
Итого:			13,68	13,68	13,68	13,68
	<u>Обед.</u>					
	Салат из отварной свеклы с растит.маслом	100	0,6	7,1	5	86,7
	Суп картофельный с вермишелью	250	18,48	1,99	9,9	145,6
	Плов из отварной птицы	220	3,70	8,64	46,03	284,70
	Кисель	200	0,4	0	31,8	131,0
X	Хлеб ржаной	45	3,69	0,39	24,76	114,30
Итого:			22,65	22,65	22,65	22,65
Итого за Идень:			<u>48,88</u>	<u>22,65</u>	<u>190,76</u>	<u>1164,5</u>