

«Утверждаю»

Директор Краснокутского филиала

МБОУ «СОШ №4» с. Прохоры

Станицкая Т.С.

Примерное двухнедельное цикличное меню

для организации питания обучающихся Краснокутского филиала МБОУ «СОШ №4» с. Прохоры

2-х разовое питание 5-9 класс

неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	блюда	Вес блюда г	белки	жиры	углеводы	Калорийность	цена	№ рецептуры
1	1	завтрак	гор. блюдо	Каша молочная пшенная	250	8,27	10,6	45,2	250	51,2	208
			хол. блюдо	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,4	12,51	14,6	201	32,5	2
			гор. напиток	Чай с сахаром	185	1	0	18	87	1,8	338
			сладкое	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,2	0	16	64	19,5	300
			итого		510	15,8	23,1	93,8	602	105	
1	1	обед	1 блюдо	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2	2	15	90	17	138
			гор. блюдо	Голубцы ленивые	150	13	12	13	213	47,8	126
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	1,8	300
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	5,4	366 (1,5)
			итого		610	20	15	66	487	72	
			Итого за день		1120	35,8	38,1	159,8	1089	177	
1	2	завтрак	закуска	Кукуруза консервированная	100	2,95	0,2	5,47	36,67	25	131
			2 блюдо	Фрикадельки из кур	100	13	13	7	205	61,6	134
			гарнир	Макаронные изделия отварные	200	7	5	44	259	11,2	227
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	1,8	300
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	5,4	366 (1,5)
			итого		660	27,95	19,2	94,47	684,67	105	
1	2	обед	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми и гречками (180/20)	200	6	4	25	163	15	139
			гор. блюдо	Жаркое по-домашнему	150	17	17	16	289	48,8	98
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	1,8	300
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	5,4	366 (1,5)

			итого		610	28	22	79	636	72	
			Итого за день		1270	55,95	41,2	173,47	1320,67	177	
1	3	завтрак	закуска	Овощи натуральные свежие (или соленые)	100	2	0	3	27	24	70,71
			гор. блюдо	Плов из курицы	300	23	30	41	534	47,8	138
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	5,6	300
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	5,4	366 (1,5)
			фрукт	яблоко	150	0,8	0	15	70	22	
			итого		810	31,3	31,1	118,9	902	105	
1	3	обед	1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	2	2	13	98	20	132
			2 блюдо	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	60	5	5	4	82	35,8	107
			гарнир	Пюре гороховое	150	15	5	35	264	9	178
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	1,8	300
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	5,4	366 (1,5)
			итого		670	27	13	90	628	72	
			Итого за день		1480	58,3	44,1	208,9	1530	177	
1	4	завтрак	закуска	Салат из морской капусты	100	1	0,2	0,3	7	21	13,52
			2 блюдо	Печень , по-строгановски	110	15	11	2	171	39,6	
			гарнир	Пюре картофельное	230	4,7	7,3	30,7	207	37,2	146
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	1,8	300
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	5,4	366 (1,5)
			итого		700	25,7	19,5	71	569	105	
1	4	обед	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	2	4	10	89	19	110
			2 блюдо	Котлета студенческая	80	11	13	9	204	37,3	103
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	5	37	260	8,5	183
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	1,8	300
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	5,4	366 (1,5)
			итого		690	26	23	94	737	72	
			Итого за день		1390	51,7	42,5	165	1306	177	
1	5	завтрак	гор. блюдо	Овощи тушенные с мясом	290	26	32	26	493	97,8	7
			гор. напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	29	127	1,8	705
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	5,4	366 (1,5)
			итого		550	31,7	33,3	84	768	105	
1	5	обед	1 блюдо	свекольник	200	2	4	12	92	18,6	34
			2 блюдо	Гуляш из отварной говядины	50	7	7	2	94	37,8	97
			гарнир	Макаронные изделия,	150	5	4	33	194	8,4	227

				отварные							
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	1,8	300
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	5,4	366 (1,5)
			итого		660	19	16	85	564	72	
			Итого за день		1210	50,7	49,3	169	1332	177	
2	6	завтрак	закуска	Зеленый горошек	100	2,95	0,2	5,47	36,67	25	131
			2 блюдо	Тефтели из говядины с рисом	120	9	13	12	208	59	462
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	230	12	8	57	399	13,8	183
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	1,8	300
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	5,4	366 (1,5)
			итого		710	28,95	22,2	112,47	827,67	90	
2	6	обед	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	5	4	18	136	17	140
			2 блюдо	Голубцы ленивые	150	13	12	13	213	47,8	126
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	1,8	300
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	5,4	366 (1,5)
			итого		630	23	17	69	533	72	
			Итого за день		1340	51,95	39,2	181,47	1360,67	177	
2	7	завтрак	закуска	Овощи натуральные свежие (или соленые)	100	2	0	3	22	25	7,1
			2 блюдо	Курица запеченная	120	17	20	14	306	61,8	103
			гарнир	Рис отварной	200	7	5	44	259	11	227
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	29	127	1,8	705
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	5,4	366 (1,5)
			итого		680	31	26	99	771	105	
2	7	обед	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми и гренками	200	6	4	25	163	16	139
			гор. блюдо	Жаркое по-домашнему	150	17	17	16	289	48,8	98
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	1,8	300
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	5,4	366 (1,5)
			итого		610	28	22	79	636	72	
			Итого за день		1290	59	48	178	1407	177	
2	8	завтрак	закуска	Кукуруза консервированная	90	2,9	0,2	5,45	36,65	23,6	131
			гор. блюдо	Рыба, тушеная с овощами	100	8,9	4,4	4,7	94	37	374
			гарнир	Пюре картофельное	230	4,7	7,3	30,7	207	37,2	146
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	1,8	300
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	5,4	366 (1,5)
			итого		680	21,5	12,9	78,85	521,65	105	

2	8	обед	1 блюдо	Суп из овощей	200	2	3	9	69	20	69
			2 блюдо	Печень тушенная в сметанном соусе	95	12	9	3	141	36,4	2,81
			гарнир	Макаронные изделия, отварные	150	5	4	33	194	8,4	227
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	1,8	300
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	5,4	366 (1,5)
			итого		705	24	17	83	588	72	
			Итого за день		1385	45,5	29,9	161,85	1109,65	177	
2	9	завтрак	закуска	Овощи натуральные свежие (или соленые)	100	2	0	3	22	25	7,1
			гор. блюдо	Голубцы ленивые	200	17	16	18	283	50,8	126
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	1,8	300
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	5,4	366 (1,5)
			фрукт	яблоко	150	0,8	0	15	70	22	
			итого		710	24,8	17	74	559	105	
2	9	обед	1 блюдо	свекольник	200	2	4	12	92	18,6	34
			2 блюдо	Котлета студенческая	80	11	13	9	204	39,3	103
			гарнир	Каша ячневая рассыпчатая	150	5	4	29	180	7	188
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	1,8	300
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	5,4	366 (1,5)
			итого		690	23	22	88	660	72	
			Итого за день		1400	47,8	39	162	1219	177	
2	10	завтрак	закуска	Зеленый горошек	100	2,95	0,2	5,47	36,67	25	131
			гор. блюдо	Макаронные изделия с тертым сыром	180	10	15	33	318	26,5	333
			напиток	кисель	180	0	0	21,7	85	5,6	377
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	5,4	366 (1,5)
			сладкое	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,2	0	16	64	19,5	300
			итого		630	22,15	22,2	118,17	775,67	105	
2	10	обед	1 блюдо	Суп картофельный с гречневой крупой	200	7	8	18	182	18	38
			2 блюдо	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	60	5	5	4	82	35,8	107
			гарнир	Пюре гороховое	150	15	5	35	264	9	178
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	1,8	300
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	5,4	366 (1,5)
			итого		670	32	19	95	712	72	
			Итого за		1300	54,15	41,2	213,17	1487,67	177	

			день							
				Среднее значение за период	1318,5	51,085	41,25	177,266	1316,17	175,5