

Утверждаю:
директор школ,ы:
С.В.Дрейхель
приказ № 229а
от «31» августа 2023 года

**Цикличное меню горячих завтраков и обедов
БОУ «Соловьевская СШ» на 2023- 2024
учебный год**

Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	№ рецептуры
		г.	г.	г.	г.	ккал	
Неделя 1 Понедельн ик	ЗАВТРАК						
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,18	2,6	0	32,09	54-1з-2022
	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,33	10,12	0	274,91	54-6к-2022
	Чай с сахаром	200	0.19	0,04	0,06	1,41	54-2гн- 2022
	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,18	11,19	53,5	Пром.
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	Пром.
	Итого за завтрак	535	13,99	13,44	32,25	457,64	
	Рекомендуемая величина		18.2	18.2	72.9	528.8	
	Процентное соотношение БЖУ		0,8	0,7	0,4	0,9	
	ОБЕД						
	Огурец в нарезке	60	0,45	0.05	1.37	7,74	54-2з-2022
	Суп гороховый	250	8,38	5,73	0	0	54-8с-2022
	Запеканка картофельная с говядиной	200	23.56	23,17	26,41	416,4	54-13м- 2022
	Соус сметанный	50	0.75	4.11	0	46,51	54-1соус- 2022
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.47	0	19,78	81.0	54-1хн-2022
	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,2	1,06	36,04	178,46	Пром.
	ИТОГО за обед	860	39,81	34,12	83,6	730,11	
	Рекомендуемая величина		26.3	26.3	105.3	763.8	
	Процентное соотношение БЖУ		1,51	1,29	0,79	0,95	
	Итого за день	1395	53,8	47,56	115,85	1187,75	
Неделя 1 Вторник	ЗАВТРАК						
	Макароны отварные	100	3,55	3,28	0	131,19	54-1г-2022
	Тефтели	50	13,49	7,04	0,46	119,4	279-2020
	Какао с молоком сгущенным	200	3,48	3,37	0	133,43	54-22гн- 2022
	Яблоко	100	0.4	0.4	9,8	47,0	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	22,39	107	Пром.
	Печенье	100	7,05	8,62	67,7	376,63	Пром.
	Бутерброд с сыром	65	6,28	2,56	24,94	147,97	22
	Итого за Завтрак	665	37,82	25,62	125,29	1062,62	
	Рекомендуемая величина		18.2	18.2	72.9	528.8	
	Процентное соотношение БЖУ		2,07	1,4	1,7	2	
	ОБЕД						
	Помидор в нарезке	60	0.62	0.11	2.07	11.73	54-3з-2022

	Суп с мясными фрикадельками	250	10,79	5,57	17,4	181,08	54-5с-2022
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,97	8,45	0	311,61	54-4г-2022
	Печень говяжья по-строгановски	80	13,39	12,69	0	189,19	54-18м-2020
	кисель из концентрата	200	0,01	0	12,62	50,59	68
	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,2	1,06	36,04	178,46	Пром.
	ИТОГО за обед	890	41,98	27,88	68,13	922,66	
	Рекомендуемая величина		26.3	26.3	105.3	763.8	
	Процентное соотношение БЖУ		1,6	1,06	0,6	1,2	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1505	79,8	53,5	193,42	1985,28	
Неделя 1 Среда	ЗАВТРАК						
	Гречка отварная с маслом	180	9,53	6,57	41,67	263,9	931/3
	Котлеты «Домашние» п/ф	100	12,94	10,22	7,8	174,94	П/ф
	Соус красный основной	50	1.63	1.22	0,0	35,3	54-3соус-2022
	Кисель из концентрата	200	0,01	0	12,62	50,59	68
	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	22,39	107	Пром.
	Печенье	100	7,05	8,62	67,7	376,63	Пром.
	Итого за Завтрак	620	34,73	26,98	152,18	1008,36	
	Рекомендуемая величина		18.2	18.2	72.9	528.8	
	Процентное соотношение БЖУ		1,9	1,5	2,08	1,9	
	ОБЕД						
	Салат из белокочанной капусты	100	2,37	8,93	9,46	127,66	54-7з - 2021
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,41	7,24	0	144,51	54-10с-2022
	Картофельное пюре	100	2,05	3,54	13,21	92,91	54-11г - 2022
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	21,96	0	295,63	54-9р - 2022
	Компот из чернослива	200	0,54	0,15	0	81,3	54-3хн
	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,2	1,06	36,04	178,46	Пром.
	Итого за Обед	830	36,57	42,88	58,71	920,47	
	Рекомендуемая величина		26.3	26.3	105.3	763.8	
	Итого за день	1450	71,3	59,86	210,89	1928,83	
Неделя 1 Четверг	ЗАВТРАК						
	Запеканка из творога	200	39,55	14,23	0	401,66	54-1т-2022
	Чай без сахара	200	0.19	0,04	0,06	1,4	54-1гн-2022
	Повидло яблочное	20	0,08	0	11,83	47,62	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	22,39	107	Пром.
	Сок 0,2	200	0.	0	11,5	47,0	Пром.
	Вафли	100	3,2	2,8	81,1	342,1	Пром.
	Итого за завтрак	770	46,59	17,42	126,88	946,78	
	Рекомендуемая величина		18.2	18.2	72.9	528.8	
	Процентное соотношение БЖУ		2,5	0,9	1,7	1,8	
	ОБЕД						
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,89	7,09	0	138,02	54-2с-2022
	Макароньы отварные	200	7,1	6,56	43,74	262,39	54-1г-2022

	Котлеты из говядины п/ф	100	12,94	10,22	7,8	174,94	П/ф
	Соус красный основной	50	1.63	1.22	0,0	35,3	54-3соус-2022
	Кисель из апельсинов	200	0.43	0.09	0	59.77	54-20хн-2022
	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,2	1,06	36,04	178,46	Пром.
	Итого за Обед	900	34,19	26,24	87,58	848,88	
	Рекомендуемая величина		26.3	26.3	105.3	763.8	
	Итого за день	1670	80,78	43,66	214,46	1795,66	
Неделя 1 Пятница	ЗАВТРАК						
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,18	2,6	0	32,09	54-1з-2022
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,86	5,68	0	167,79	54 -19к
	Какао с молоком сгущенным	200	3,48	3,37	22,28	133,43	54-22гн - 2022
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0.4	29.6	140,4	Пром.
	Яблоко	100	0.3	0.3	7.4	33,5	Пром.
	Печенье	40	7,5	9,8	74,4	417,0	Пром.
	Итого за Завтрак	650	24,95	22,15	133,68	924,21	
	Рекомендуемая величина		18.2	18.2	72.9	528.8	
	Процентное соотношение БЖУ		1,4	1,2	1,8	1,7	
	ОБЕД						
	Помидор в нарезке	60	0.62	0.11	2.07	11.73	54-3з-2022
	Ши из свежей капусты со сметаной	250	4.6	6.1	5.7	96.1	54-1с-2020
	Жаркое по - домашнему	200	20,06	18,76	0	317,93	590 с.268
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,11	61,69	943 с.398
	Хлеб ржано-пшеничный	100	4	0.7	23.8	117.5	Пром.
	Итого за Обед	810	29,56	25,71	46,91	606,12	
	Рекомендуемая величина		26.3	26.3	105.3	763.8	
	Итого за день	1460	60,43	57,7	244,86	1689,95	
Неделя 2 Понедельник	ЗАВТРАК						
	Плов с курицей	200	27.2	8,09	33.2	314,6	54-12м-2022
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81,2	54-1хн-2022
	Мандарин	100	0.75	0,18	6,83	31,89	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0.4	29.6	140,4	Пром.
	Итого за Завтрак	758	33,05	8,67	89,43	568,09	
	Рекомендуемая величина		18.2	18.2	75.7	528.8	
	Процентное соотношение БЖУ		1,8	0,47	1,18	1,07	
	ОБЕД						
	Перец болгарский в нарезке	60	0.73	0.05	2,68	14,11	54-4з-2022
	Суп картофельный с фасолью	250	8,46	5,73	18	157,41	54-9с-2020
	Рагу из курицы	200	20,92	7,04	17,54	217,34	52- 22м-2022
	Кисель из облепихи	200	0.28	1.14	0	58.86	54-24хн-2022
	Хлеб ржано-пшеничный	100	4	0.7	23.8	117.5	Пром.
	Итого за Обед	810	34,39	14,66	62,02	565,22	
	Рекомендуемая величина		26.3	26.3	105.3	763.8	
	Итого за день	1568	67,44	23,33	151,45	1133,31	

Неделя 2 Вторник	ЗАВТРАК						
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,18	2,6	0	32,09	54-1з-2022
	Каша манная	200	5,61	6,03	0	182,94	54-27к-2022
	Бутерброд с повидлом	65	3,06	0,31	36,09	159,44	498/2011
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.25	0.05	0	27,9	54-3гн-2022
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0.4	29.6	140,4	Пром.
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	Пром.
	Итого за завтрак	625	17,2	9,89	86,69	638,77	
	Рекомендуемая величина		18.2	18.2	75.7	528.8	
	Процентное соотношение БЖУ		0,9	0,5	1,1	1,02	
	ОБЕД						
	Огурец в нарезке	60	0.45	0,05	1,37	7,74	54-2з-2022
	Рассольник Ленинградский	250	5,94	7,22	0	156,93	54-3с-2022
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,48	4,24	23,95	155,8	54-4г-2022
	Гуляш из говядины	80	13.59	13.21	0	185,71	54-2м-2022
	Компот из кураги	200	0,98	0.05	0	66.94	54-2хн-2022
	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,2	1,06	36,04	178,46	Пром.
	Итого за Обед	790	32,64	25,83	61,36	751,58	
	Рекомендуемая величина		26.3	26.3	105.3	763.8	
	Итого за день	1415	19,82	35,72	148,05	1390,35	
Неделя 2 Среда	ЗАВТРАК						
	Огурец в нарезке	60	0,45	0.05	1.37	7,74	54-2з-2022
	Макароны отварные	200	7,1	6,56	43,74	262,39	54-1г-2022
	Тефтели из говядины паровые - п/ф	120	16,35	14,31	9,97	234,05	54-8м-2022
	Соус красный основной	50	1.63	1.22	0,0	35,3	54-3соус-2022
	Какао с молоком сгущенным	200	3,48	3,37	22,28	133,43	54-22гн - 2022
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0.4	29.6	140,4	Пром.
	Вафли	100	3,2	2,8	81,1	342,1	Пром.
	Итого за завтрак	760	36,81	28,69	188,06	1155,41	
	Рекомендуемая величина		18.2	18.2	72.9	528.8	
	Процентное соотношение БЖУ		2,02	1,6	2,6	2,1	
	ОБЕД						
	Помидор в нарезке	60	0.62	0.11	2.07	11.73	54-3з-2022
	Суп куриный с вермишелью	250	7,63	11,19	26,39	326,83	ТК 18
	Макароны отварные	100	3,55	3,28	0	131,19	54-1г-2022
	Соус сметанный натуральный	50	0.75	4.11	0	46,51	54-1соус-

							2022
	Кисель из апельсинов	200	0.43	0.09	0	59.77	54-20хн-2022
	Хлеб ржано-пшеничный	100	4	0.7	23.8	117.5	Пром.
	Итого за Обед	760	16,98	19,48	52,26	693,53	
	Рекомендуемая величина		26.3	26.3	105.3	763.8	
	Итого за день	1520	53,79	48,17	240,32	1848,94	
Неделя 2 Четверг	ЗАВТРАК						
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,18	2,6	0	32,09	54-1з-2022
	Бутерброд с маслом	100	6,12	18,88	36,55	340	
	Жаркое по-домашнему	200	20,06	18,76	0	317,93	54-9м - 2022
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.47	0	19,78	81.0	54-1хн-2022
	Яблоко	100	0.4	0.4	9,8	47,0	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0.4	29.6	140,4	Пром.
	Итого за завтрак	610	33,83	41,04	95,73	958,42	
	Рекомендуемая величина		18.2	18.2	72.9	528.8	
	Процентное соотношение БЖУ		1,9	2,2	1,3	1,8	
	ОБЕД						
	Котлеты «Домашние» п/ф	100	12,94	10,22	7,8	174,94	П/ф
	Соус красный основной	50	1.63	1.22	0,0	35,3	54-3соус-2022
	Гречка отварная с маслом сливочным	100	5,48	4,24	23,95	155,8	54-4г-2022
	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,56	23,17	26,46	408,6	54 -26м - 2022
	Чай с сахаром	200	0.19	0,04	0,06	1,41	54-2гн-2022
	Хлеб ржано-пшеничный	100	4	0.7	23.8	117.5	
	Итого за Обед	750	47,8	39,59	82,07	893,55	
	Рекомендуемая величина		26.3	26.3	105.3	763.8	
	Итого за день	1360	81,63	80,63	177,8	1851,97	
Неделя 2 Пятница	ЗАВТРАК						
	Запеканка из творога	200	39,55	14,23	0	401,66	54-1т-2022
	Чай без сахара	200	0.19	0,04	0,06	1,4	54-1гн-2022
	Повидло яблочное	20	0,08	0	11,83	47,62	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	22,39	107	Пром.
	Мандарин	100	0.75	0,18	6,83	31,89	Пром.
	Печенье	100	7,05	8,62	67,7	376,63	Пром.
	Итого за завтрак	670	51,19	23,42	108,81	966,2	
	Рекомендуемая величина		18.2	18.2	72.9	528.8	
	Процентное соотношение БЖУ		2,8	1,3	1,5	1,8	
	ОБЕД						
	Огурец в нарезке	60	0,45	0.05	1.37	7,74	54-2з-2022

	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,89	7,09	0	138,02	54-2с-2022
	Каша перловая рассыпчатая	80	2,36	2,81	16,27	99,79	54-5г-2022
	Котлеты из курицы п/ф	100	11,99	8,8	7,65	157,79	п/ф
	Соус красный основной	50	1.63	1.22	0,0	35,3	54-3соус-2022
	Компот из изюма	200	0.43	0.09	0	75.85	54-4хн-2022
	Хлеб ржано-пшеничный	100	4	0.7	23.8	117.5	Пром.
	Итого за Обед	840	26,75	20,76	49,09	631,99	
	Рекомендуемая величина		26.3	26.3	105.3	763.8	
	Итого за день	1510	77,94	44,18	157,9	1598,19	

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	661,3	33,01	21,73	113,9	868,65
Средние показатели за Обед	824,0	34,06	27,71	65,17	756,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1485,3	67,07	49,44	179,07	1625,05

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	8.63
Витамин В1(мг)	0.19
Витамин В2(мг)	0.36
Витамин А(мкг рет.экв)	210
Кальций(мг)	296.42
Фосфор(мг)	110.44
Магний(мг)	65.38
Железо(мг)	3.57
Калий(мг)	330
Йод(мкг)	50.38
Селен(мкг)	24.82