

УТВЕРЖДАЮ

ИП БРАТКО Т.В.

01.12.2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор КГОБУ Уссурийская КШ

Семенова Н.Е. Семенова
01.12.2022 г.



Примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся 5-9 класс

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
3	4	5	6	7	8	

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Каша манная молочная с маслом	200	14,40	5,20	129,10	620	390
Сыр	20	4,68	6,00	0,09	72,72	пром.пр-ва
Батон школьный/хлеб	30	2,43	0,90	14,64	74,1	пром.пр-ва
масло сл.	5	0,06	8,25	0,10	74,85	пром.пр-ва
Фрукт	100	0,60	0,20	12,90	56	
Чай фруктовый	200	0,40	0,20	14,20	56	942
ИТОГО	555	22,51	20,75	170,93	953,67	

Молоко (индивидуальная упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	
-----------------------------------	-----	------	------	------	-------	--

ОБЕД

Суп картофельный с бобовыми(горох)	250	26,50	40,60	16,80	538	206
Рис отварной с м/с	200	5,20	7,52	31,00	212,48	682
Гуляш мяс.	100	22,40	19,80	6,90	293,4	591
Овощная нарезка	30	0,65	0,10	3,13	16,02	77
Чай с сахаром	200	0,40	0,01	10,00	41,69	942
Хлеб	30	2,43	0,30	14,64	72,6	пром.пр-ва
ИТОГО	810	57,58	68,33	82,47	1174,19	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

макаронные изделия отварные с	200	16,50	1,95	11,30	526,95	688
Котлета мясная	100	9,89	20,40	8,90	215,3	541
Батон школьный	30	2,43	0,30	14,64	72,6	пром.пр-ва
Кофейный напиток	200	6,00	4,80	71,20	337	958
Овощная нарезка	30	0,65	0,10	3,13	16,02	77
ИТОГО	560	35,47	27,55	109,17	1167,87	

Молоко (индивидуальная упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	
-----------------------------------	-----	------	------	------	-------	--

ОБЕД

Суп гречневый	250	5	10,00	66,3	375,2	220
Пюре картофельное с м/с	200	4,10	8,40	29,40	209,6	299

Овощная нарезка	30	0,65	0,10	3,13	16,02	77
Куры тушеные с овощами	100	26,7	10,8	2,2	183,6	566
Чай с сахаром	200	0,10	0,01	7,00	28	942
Хлеб	30	2,43	0,30	14,64	72,6	пром.пр-ва
ИТОГО	800	38,98	29,61	122,67	885,02	

СРЕДА

ЗАВТРАК

Пельмени мясные промышленного	250	31,00	16,00	59,40	490	1033
Чай фруктовый	200	0,40	0,20	14,20	56	942
Овощная нарезка	60	1,90	0,30	6,32	35,58	77
Батон школьный	40	3,50	1,30	18,70	106,4	пром.пр-ва
ИТОГО	550	36,80	19,70	98,62	687,98	

Молоко (индивидуальная упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	
-----------------------------------	-----	------	------	------	-------	--

ОБЕД

Борщ из св. капусты на м/бульоне	250	11	9	13,75	180	170
Овощная нарезка	30	0,65	0,10	3,13	16,02	77
Каша гречневая	200	8,10	4,14	45,00	237,6	679
Гуляш из мяса кур	100	19,60	4,10	0,00	115,3	591
компот	200	1,60	0,40	15,30	62,62	868
Хлеб	40	3,24	0,40	19,52	96,8	пром.пр-ва
ИТОГО	820	40,95	17,74	77,18	611,54	

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Котлета мясная, соус	100	9,89	20,40	8,90	215,3	541
Рис отварной с м/с	200	5,20	7,52	31,00	212,48	682
Овощная нарезка	30	0,65	0,10	3,13	16,02	77
Хлеб	40	3,24	0,40	19,52	96,8	пром.пр-ва
Сок	200	0,00	0,00	23,40	93,6	992
ИТОГО	570	18,98	28,42	85,95	634,20	

Молоко (индивидуальная упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	
-----------------------------------	-----	------	------	------	-------	--

ОБЕД

Рассольник Ленинградский	250	3,8	14,8	23	240,4	197
Картофель тушеный по-домашнему	220	8	15	19	240	320
Овощная нарезка	80	1,30	0,20	6,26	32,04	77
компот	200	1,60	0,40	15,30	62,62	868
Хлеб	50	3,24	0,40	19,52	96,8	пром.пр-ва
ИТОГО	800	17,94	30,80	83,08	671,86	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Вареники	250	10,00	12,00	72,00	440	1041
Овощная нарезка	60	1,30	0,20	6,26	32,04	77,00
Батон школьный	40	3,50	1,30	18,70	106,4	пром.пр-ва
Чай с сахаром	200	0,40	0,20	14,20	56	942
ИТОГО	550	15,20	13,70	111,16	634,44	

Молоко (индивидуальная упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	

ОБЕД

Суп картоф. с вермишелью на	250	10	9,2	55,3	321	208
Гороховое пюре с маслом сливочным	180	14	7,2	34,8	250,5	409
Бефстроганов из печени	100	13	7	5	135	582
кофейный напиток	200	6,00	4,80	71,20	337	958,00
Овощная нарезка	30	0,65	0,10	3,13	16,02	77,00
Хлеб	40	3,24	0,40	19,52	96,8	пром.пр-ва
ИТОГО	800	43,65	28,30	169,43	1059,52	
ИТОГО за неделю						

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
		Б	Ж	У	цен.	
					(ккал)	
3	4	5	6	7	8	

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Каша молочная рисовая	250	6,60	9,68	29,57	231,8	390
сыр	15	3,4	4,30	0	53,8	пром.пр-ва
масло сл.	5	4,68	5,63	0,06	69,63	пром.пр-ва
Батон школьный	50	5,40	0,70	34,10	156	пром.пр-ва
Чай с сахаром и лимоном	210	0,20	0,00	15,10	61,2	942
ИТОГО	530	21,88	20,31	85,83	572,43	

Молоко (индивидуальная упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	
-----------------------------------	-----	------	------	------	-------	--

ОБЕД

Борщ	200	7,6	5,8	8,6	117	170
Овощная нарезка	50	0,25	0,05	0,70	4,25	77
Каша гречневая	200	8,10	4,14	45,00	237,6	679
Тефтеля, соус	110	13,4	26,7	8,6	337	618
компот	200	1,60	0,40	15,30	62,62	868
Хлеб	40	2,43	0,30	14,64	72,6	пром.пр-ва
ИТОГО	800	33,38	37,39	92,84	831,07	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Картофель отварной в масле	200	4,8	6,7	33,5	201,6	296
Батон школьный	40	1,80	0,50	12,00	59,7	пром.пр-ва
Салат	60	1,50	5,10	5,10	72	77,00
Кисель	200	0,12	0,04	29,20	110,4	870,00
Молоко (индивидуальная упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	пром.пр-ва
ИТОГО	700	13,82	19,34	88,80	565,10	

--	--	--	--	--	--	--

Обед

Салат	100	1,50	5,10	5,10	72	77
Свекольник	250	15,20	10,20	8,00	184,6	282
Плов	200	17,60	18,80	42,80	424	601

Чай	200	0,20	0,00	15,00	60,8	942
Хлеб	50	3,24	0,40	19,52	96,8	пром.пр-ва
ИТОГО	800	25,85	29,40	85,32	766,20	

СРЕДА

ЗАВТРАК

Макаронные изделия отварные с м/с	200	16,50	1,95	11,30	526,95	688
Котлета мясная , соус	90/10	9,89	20,40	8,90	215,3	541
Овощная нарезка	30	0,65	0,10	3,13	16,02	77
Батон школьный	40	3,50	1,30	18,70	106,4	пром.пр-ва
Компот из смеси сухофруктов	200	1,60	0,40	15,30	62,62	868
	570	32,14	24,15	57,33	927,29	

ИТОГО

Молоко (индивидуальная упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	
-----------------------------------	-----	------	------	------	-------	--

ОБЕД

Суп картофельный с рыбными	250	3,8	2,20	8	67	210
Овощная нарезка	100	1,50	5,10	5,10	72	77
Жаркое по- домашнему	200	24,30	20,70	23,55	372	590
Чай фруктовый	200	2,28	0,27	14,01	67,59	942
Хлеб	50	3,24	0,40	19,52	96,8	пром.пр-ва
ИТОГО	800	31,08	28,67	70,18	675,39	

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Рис отварной с м/с	200	14,40	0,90	140,40	627,3	682
Рыба припущенная с овощами	90	12,90	6,70	2,40	123,3	476
овощная нарезка	30	1,50	5,10	5,10	72	77
Батон школьный	40	3,50	1,30	18,70	106,4	пром.пр-ва
Сок натуральный	200	4,5	5,88	44,64	249,48	992

ИТОГО

	560	36,80	19,88	211,24	1178,48	
Молоко (индивидуальная упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	

ОБЕД

Суп полевой	250	3	11,8	18,4	191,8	205
Бигус	200	10,00	8,00	15,00	208	315
Овощная нарезка	60	1,50	5,10	5,10	72	77
Хлеб	40	3,24	0,40	19,52	96,8	пром.пр-ва
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,8	942
ИТОГО	700	17,94	25,30	73,02	629,40	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Пельмени мясные промышленного	180	31,00	16,00	59,40	490	1033
Овощная нарезка	60	1,50	5,10	5,10	72	77
Батон школьный	40	4,30	0,60	27,30	124,8	пром.пр-ва
Фрукты	100	0,60	0,20	12,90	56	
какао с молоком	200	5,80	5,80	34,40	205,6	959
ИТОГО	580	43,20	27,70	139,10	948,40	

Молоко (индивидуальная упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	
-----------------------------------	-----	------	------	------	-------	--

ОБЕД

Рассольник Ленинградский на	250	16,80	7,00	9,00	166,20	197
Овощная нарезка	30	1,50	5,10	5,10	72	77
Котлета из мяса птицы с соусом	100	9,89	20,40	8,90	215,3	541
Каша гречневая	200	8,10	4,14	45,00	237,6	679
Хлеб	40	3,24	0,40	19,52	96,8	пром.пр-ва
Компот из смеси сухофруктов	200	1,60	0,40	15,30	62,62	868
ИТОГО	820	24,33	30,44	93,82	850,52	