

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение "Шлипповская средняя общеобразовательная школа" с. Шлиппово Сухиничского района  
Калужской области

наименование образовательной организации



Примерное цикличное меню

и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 1-4 классов на 2024/2025 учебный год

Горячий завтрак

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
1 день													
7	Суп картофельный с бобовыми изделиями	250/25	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	
13	С мясом птицы	25	5,28	3,4		51,56	9,75	5	35,75	0,45	0,01		5
21	Гречка с маслом сливочным	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18		0,02
12	Котлеты рубленые из птицы	100	12,13	17,4	9,86	245	70	19,25	132,38	1,26	0,05	0,33	80
27	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	6,4		3,6	0,18	0,01	1,08	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Сок	200	0,2		19	80							
	Итого:		32,58	32,05	115,99	888,16	137,57	137,05	509,81	9,11	0,52	7,22	85,02

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
2 день													
4	Борщ с капустой и картофелем	250/25	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	
13	С мясом птицы	25	5,28	3,4		51,56	9,75	5	35,75	0,45	0,01		5
11	Плов с куриным мясом/ горошек	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60
29	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	6			0,4			
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,75	1,09	0,75	5,64	0,94	5,17	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04		
	Сок	200	0,2		19	80							
	Итого:		35,25	30,32	222,9	832,51	117,62	101,72	381,26	11,66	1,12	16,72	65
3 день													
8	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27	66,65	1,09	0,11	8,25	
13	С мясом птицы	25	5,28	3,4		51,56	9,75	5	35,75	0,45	0,01		5
19	Картофельное пюре со сливочным маслом	180/5	3,67	5,76	24,53	164,7	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,8	30,6
18	Рыба припущенная	100	17,54	2,38	0,31	92,5	16,88	13	172	0,71	0,09	0,35	7,5
27	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	6,4		3,6	0,18	0,01	1,08	
	Печенье "Юбилейное"	50	4,1	7,75	33,25	220	0,36	10	42,4	1,24	0,04		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2							
	Сок	200	0,2		19	80							
	Итого:		35,5	22,5	129,2	859,91	102,4	88,3	424,31	4,9	0,42	31,48	43,1
4 день													
9	Суп "Рассольник"	250/25	2	5,11	16,93	121,75	24,95	26,4	63,3	0,94	0,1	7,54	
13	С мясом птицы	25	5,28	3,4		51,56	9,75	5	35,75	0,45	0,01		5
24	Сырники из творога со сметаной	160/40	33,64	22,81	20,52	421,2	280,44	46,8	410,58	1,39	0,13	0,45	102,6
29	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	6			0,4			
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,75	1,09	0,75	5,64	0,94	5,17	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04		
	Сок	200	0,2		19	80							
	Итого:		43,7	32,08	90,45	801,71	322,25	89,29	552,78	10,06	1,22	13,16	107,6

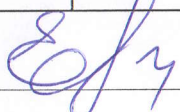
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
5 день													
6	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	45,3	47,35	176,53	1,26	0,1	9,11	15
22	Капуста тушёная	180/100	3,33	7,77	41,42	256,23	26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,8	37,8
14	С куриным мясом	100	22,4	18,23	7,03	281,25	70,13	29,88	172,75	2,21	0,08	0,68	53,75
27	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	6,4		3,6	0,18	0,01	1,08	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04		
	Сок	200	0,2		19	80							
	Итого:		36,56	34,76	116,66	931,13	148,54	140,02	538,79	6,97	0,51	48,67	106,55
6 день													

5	Щи из свежей капусты	250/25	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	
13	С мясом птицы	25	5,28	3,4		51,56	9,75	5	35,75	0,45	0,01		5
20	Макаронные изделия отварные	180/5	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07		25,2
15	Гуляш куриный	100	23,8	19,52	5,74	203	29,4	31,39	234,98	2,8	0,21	1,54	
29	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	6			4			
	Апельсин	200	1,8	0,4	6,2	86							
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04		
	Сок	200	0,2		19	80							
	Итого:		41,63	33,99	95,36	787,65	94,67	93,98	405,36	10,62	0,39	20	30,2

7 день													
8	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27	66,65	1,09	0,11	8,25	
13	С мясом птицы	25	5,28	3,4		51,56	9,75	5	35,75	0,45	0,01		5
1	Винигрет овощной	150	2,04	9,27	12,66	142,2	34,8	31,13	67,45	1,27	0,09	15,37	
10	Сосиска отварная	100	10,4	20	21,2	224	24	20	159	1,8	0,04		
25	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2		32,6	132	18		4,29	0,6			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04		
	Сок	200	0,2		19	80							
	Итого:		22,79	35,87	112,8	786,71	111,51	93,13	375,54	6,45	0,29	23,62	5

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
8 день													
7	Суп картофельный с бобовыми изделиями	250/10	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	
13	С мясом птицы	25	5,28	3,4		51,56	9,75	5	35,75	0,45	0,01		5
20	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07		25,2
16	Тефтели куриные	100	14,73	16,14	18,63	278,75	72,25	35,5	176,75	1,59	0,09	1,41	63,75
27	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	6,4		3,6	0,18	0,01	1,08	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04		
	Сок	200	0,2		19	80							
	Итого:		34,34	30,6	120,65	893,6	132,67	111,14	390,28	6,82	0,45	8,3	93,95
9 день													
4	Борщ с капустой и картофелем	250/25	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	
13	С мясом птицы	25	5,28	3,4		51,56	9,75	5	35,75	0,45	0,01		5
23	Оладьи с вареньем	150/30	10,46	3,27	55,64	293,9	111,49	43,65	164,24	1,79	0,22	0,94	23,4
29	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	6			0,4			
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144							
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04		
	Сок	200	0,2		19	80							
	Итого:		22,18	12,69	255,59	752,16	171,98	84,9	295,62	5,07	0,32	11,23	28,4
10 день													
6	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	45,3	47,35	176,53	1,26	0,1	9,11	15
21	Рис отварной	180	7,92	5,26	42,32	256,45	1,46	0,04	194,4	2,92	0,13		0,02
17	Азу куриное	100	8,77	6,65	14,73	171	3,66	3,2	3,6	2,4	3,1	8,1	24
28	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04		
	Сок	200	0,2		19	80							
	Итого:		31	24,39	106,98	872,1	172,78	74,59	506,93	8,38	3,41	18,51	39,03

Ответственный за организацию питания в школе

 Е.И. Еремина

Повар  О.Ю. Савина