



Директор МКОУ «Барлукская СОШ»:
В.А.Чурин
«18» августа 2023 г.

**12-дневное циклическое меню для организации питания обучающихся в
возрасте 7-11 лет(1-4 классы).
2023-2024гг.**

№ рецепту Р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День № 1 – завтрак:					
106	Каша ячневая молочная жидкая	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87
338	Кофейный напиток с молоком	200	2,01	2,39	25,65	131,87
344	Хлеб с маслом	40/20	2,92	16,4	18,66	231,58
	День № 1 – обед:					
42	Рассольник ленинградский	250/10	5,03	11,3	32,37	149,6
20	Салат из свеклы с изюмом и черносливом	80	13	8,04	13,02	129,16
227	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,08
	Куриная котлета	60	18,4	4,7	4,5	133,5
	Кисель из клюквы	200	0,11	-	25,83	103,74
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	59,7
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	67,17
	ИТОГО:					1360,53
	День № 2 – завтрак:					
106	Каша «Дружба»	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
	Хлеб с маслом	40/20	2,29	16,4	18,66	231,58
	День № 2 – обед:					
98	Борщ из свежей капусты с картофелем	250/10	1,56	6,66	10,81	111,11
227	Салат из отварного картофеля с капустой	80	0,8	8,12	3,68	90,69
189	Плов из отварной говядины	180	24,33	20,69	33,71	418,37
	Компот из сухофруктов	200	0,25	-	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	59,7
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	67,17
	ИТОГО:					1422,84

	День № 3 – завтрак:									
114	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13				
377	Бутерброд с сыром	30/20/20	6,54	20,6	16,9	279,16				
287	Кофейный напиток с молоком	200	2,01	2,39	25,65	131,87				
	День № 3 – обед:									
3	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,31	8,06	8,49	111,74				
48	Суп-лапша домашняя	250	2,45	4,88	13,91	109,37				
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,37	5,43	45,0	263,81				
189	Котлета мясная	60	12,36	1,19	5,90	83,75				
270	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64				
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	59,7				
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	67,17				
	ИТОГО:					1365,34				
	День № 4 – завтрак:									
112	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	6,04	7,27	34,29	277,16				
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92				
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	134,34				
	Сыр	25	5,22	5,9	0,5	76				
	День № 4 – обед:									
98	Суп картофельный с рыбой	250	14,16	12,16	6,66	192,75				
257	Запеканка картофельная с мясом	150/5	23,56	23,8	16,99	376,4				
	Винегрет овощной	80	1,98	15,21	12,48	193,89				
	Компот из изюма	200	0,33	-	22/66	91,98				
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	59,7				
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	67,17				
	ИТОГО:					1623,28				

	День № 5 – завтрак:								
154	Сырники из творога со сметаной	150/15	27,12	5,24	44,67	344,32			
343	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62			
	День № 5 – обед:								
40	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	9,3	7,31	17,91	174,66			
186	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,29	160,45			
147	Рыба, припущенная в молоке	85	9,33	2,78	4,77	81,36			
280	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79			
18	Салат из моркови с яблоком	80	1,07	1,67	8,52	39,9			
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	59,7			
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	67,17			
	ИТОГО:					1102,97			
	День № 6 – завтрак:								
338	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13			
344	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92			
	Бутерброд с сыром	30/20/20	6,54	20,6	16,9	279,16			
	День № 6 – обед:								
22	Салат из моркови с изюмом	80	13	8,04	13,02	129,16			
3	Суп картофельный с клецками	250/25	3,75	3,28	16,83	111,93			
	Рис с куриной ножкой	150/120	15,60	7,95	31,20	264			
270	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64			
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	59,7			
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	67,17			
	ИТОГО:					1123,81			
	День № 7 – завтрак:								
106	Каша «Дружба»	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11			
338	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64			
344	Бутерброд с сыром	30/25/25	6,54	20,6	16,9	279,16			

	День № 7 – обед:									
253	Салат из свежей капусты с репчатым луком	80	0,57	8,06	2,4	82,88				
42	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,88	13,61	98,78				
20	Котлета рыбная	60	11,35	2,11	7,44	94,14				
186	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,29	160,45				
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	59,7				
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	67,17				
	ИТОГО:					1132,03				
	День № 8 – завтрак:									
102	Суп молочный с вермишелью	200/5	6,98	7,65	24,66	195,1				
345	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92				
	Бутерброд с сыром	30/20/20	6,54	20,6	16,9	279,16				
	День № 8 – обед:									
78	Салат из свежлы с чесноком	80	12	8,06	7,37	106,62				
22	Суп крестьянский с крупой	250/10	2,31	7,7	15,4	140,58				
243	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,81				
280	Гуляш из говядины	70	18,56	20,72	5,77	283,79				
	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	14,99	60,64				
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	59,7				
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	67,17				
	ИТОГО:					1610,49				
	День № 9 – завтрак:									
132	Омлет натуральный с зеленым горошком	180/10	12,28	15,0	6,0	208,15				
287	Кофейный напиток на молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87				
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	134,34				
	День № 9 – обед:									
	Винегрет овощной	80	1,98	15,21	12,48	193,89				
98	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,7	116,23				
227	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,08				

251	Тертели из говядины паровые	60	17,99	20,44	12,24	303,8
344	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	59,7
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	67,17
	ИТОГО:					1580,15
	<i>День № 10 – завтрак:</i>					
132	Каша молочная из геркулеса	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38
335	Чай с лимоном	200/8	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб с маслом	40/20	2,29	16,4	18,66	231,58
	<i>День № 10 – обед:</i>					
224	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,82	2,68	21,76	124,08
192	Биштекс рубленый	60	13,28	6,89	0,57	115,76
	Рагу овощное	150	2,79	11,15	16,92	179,24
	Компот из свежих плодов	200	0,16	-	14,99	60,64
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	59,7
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	67,17
	ИТОГО:					1107,17
	<i>День № 11 – завтрак:</i>					
102	Суп молочный с вермишелью	200/5	6,98	7,95	24,66	195,1
377	Бутерброд с сыром	30/20/20	6,54	20,6	16,9	279,16
270	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	<i>День № 11 – обед:</i>					
62	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,2	6,33	10,63	107,83
241/284	Картофельное пюре/капуста тушеная	150/80	2,62	3,23	15,45	87,16
159	Биштекс паровой	70	13,28	6,89	0,57	115,76
78	Салат из свеклы с чесноком	80	12	8,06	7,37	106,62
282	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,47
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	59,7
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	67,17

ИТОГО:									
<i>День № 12 – завтрак:</i>									
191	Запеканка творожная с джемом	150/15	29,22	12,11	29,1	342,23			
338	Кофейный напиток с молоком	200	2,01	2,39	25,65	131,87			
344	Хлеб пшеничный с маслом	40/20	2,92	16,4	18,66	231,58			
<i>День № 12 – обед:</i>									
3	Салат из белокачанной капусты с яблоками и морковью	100	1,36	10,14	7,0	121,1			
72	Суп из рыбных консервов	250	16,62	37,07	62,44	116,13			
251	Тефтели из говядины паровые	100	17,99	20,44	12,24	303,8			
241	Картофельное пюре	200	3,20	6,06	23,29	160,45			
280	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79			
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	59,7			
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	67,17			
ИТОГО:									
						1547,82			