

«Утверждаю»

Директор школы

МБОУ «СОШ № 5 ЦО

г.Суворова им.Е.П.Тарасова»

Е.В. Медведева



ПРИМЕРНОЕ (ЦИКЛИЧНОЕ) 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБОУ "СОШ № 5 ЦО г.Суворова им.Е.П.Тарасова"

2023-2024гг.

для обучающихся 12 и старше лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал.
		12 лет и старше				
1 день						
Завтрак						
54-2о-2020	Омлет с зелёным горошком	185	11,9	13,1	5,9	189,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8
Пром.	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95,0
Итого			15,3	13,5	31,9	311,2
Обед						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,2	10,4	142,8
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,0	2,7	19,4	126,0
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-25м-2020	Курица тушёная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого			31,8	25,2	124,3	850,2
Полдник						
54-1з-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	10	2,3	3,0	0,0	35,8
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0
Пром.	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,6
Пром.	Печенье сахарное	20	1,9	2,0	13,1	78,6
Итого			6,0	5,4	40,8	236,0
Суточная потребность			53,1	44,1	197,0	1397,4
2 день						
Завтрак						
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2

54-13р-2020	Котлета рыбная любительская	100	12,9	3,9	6,1	110,7
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого			21,86	10,18	66,76	445,96

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	5,2	3,0	62,5
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,5
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,3
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	17,0	16,6	3,9	232,1
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	15,2	65,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого			35,16	34,81	92,71	823,58

Полдник

Пром.	Сок фруктовый	200	0,4	0,0	20,6	84,0
Пром.	Сдоба обыкновенная	50	4,3	2,3	29,4	155,9
Итого			4,65	2,34	50	239,85
Суточная потребность			61,67	47,33	209,47	1509,39

3 день

Завтрак

54-6к-2020	Каша вязкая молочная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86,0
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого			14,6	13,3	63,5	432,1

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,1	9,0	6,6	111,9
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7,1	7,2	115,3
54-9г-2020	Рагу из овощей	180	3,5	9,0	13,6	160,1
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	100	13,7	11,9	16,3	234,0
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Пастила	25	0,1	0,0	20,0	80,5

Итого		30,19	37,85	109,8	918,08	
Полдник						
Пром.	Ацидолакт	200	5,4	6,4	7,6	109,6
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Пром.	Булочка ванильная	50	3,9	4,0	28,3	165,0
Итого		9,715	10,7	46,15	320,1	
Суточная потребность		54,505	61,85	219,45	1670,28	
4 день						
Завтрак						
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Итого		20,3	12,7	38,7	349,8	
Обед						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,2	10,3	142,8
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой(крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-12м-2020	Плов с курицей	220	30,0	8,9	36,5	346,0
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого		42,2	25,7	94,1	775,8	
Полдник						
Пром.	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,2
Пром.	Печенье сдобное	30	2,3	2,9	22,3	124,7
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Итого		9,5	8,2	42,5	281,6	
Суточная потребность		72	46,6	175,3	1407,2	
5 день						
Завтрак						
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-23м-2020	Биточек из курицы	100	19,1	4,3	13,3	168,7
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	6,6	27,9
Пром.	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95,0
Итого		28,95	10,65	78,87	527,76	

Обед						
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,6	94,7
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой	250	10,5	3,1	18,3	143,2
54-3м-2020	Голубцы ленивые	240	20,3	18,4	15,4	307,9
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95,0
Итого			37,98	22,66	105,01	775,3

Полдник						
Пром.	Булочка дорожная	50	3,4	6,9	27,9	188,4
Пром.	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	101,8
Итого			9,15	11,915	36,315	290,15
Суточная потребность			76,08	45,225	220,195	1593,21

6 день

Завтрак						
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19,0	25,3	3,0	315,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого			21,6	25,6	24,1	413,8

Обед

54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,7	10,2	9,7	135,8
54-3с-2020	Рассольник "Ленинградский"	250	5,9	7,2	17,0	157,0
54-12г-2020	Каша пшённая рассыпчатая	180	7,7	7,8	42,6	271,0
54-21м-2020	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,1
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,0	46,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого			53,43	30,39	110,21	926,26

Полдник

Пром.	Булочка ванильная	50	3,9	4,0	28,3	165,0
Пром.	Молоко кипячёное	200	5,8	6,4	9,4	118,4

Итого			9,7	10,4	37,7	283,4
Суточная потребность			84,73	66,39	172,01	1623,46
7 день						
Завтрак						
54-25.1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86,0
Пром.	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95,0
Итого			12,4	8,7	59,5	365,5
Обед						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,1	9,0	6,6	111,9
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7,1	7,2	115,2
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	180	5,4	6,6	31,8	208,4
54-1р-2020	Котлета рыбная	100	14,1	2,4	8,6	112,7
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого			32,44	25,95	100,25	764,54
Полдник						
54-6о-2020	Яйцо варёное	1шт./40г	4,8	4,1	0,3	56,6
54-23хн-2020	Кисель из смородины чёрной	200	0,2	0,1	12,2	50,5
Пром.	Булочка дорожная	50	3,4	6,9	27,9	188,4
Итого			8,33	11,065	40,365	295,45
Суточная потребность			53,17	45,715	200,115	1425,49
8 день						
Завтрак						
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,0
Итого			31,16	11,77	30,25	351,2
Обед						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76,0
54-25с-2020	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,6

54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,6	43,1	280,4
54-21м-2020	Тефтели из говядины с рисом	100	14,4	14,7	8,1	221,9
54-7хн-2020	Компот из смородины чёрной	200	0,3	0,1	8,4	35,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого			38,44	31,06	112,58	882,24
Полдник						
Пром.	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7
Пром.	Йогурт питьевой	200	6,8	5,0	11,0	116,2
Итого			9,4	5,9	46,7	276,9
Суточная потребность			79	48,73	189,53	1510,34
9 день						
Завтрак						
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	170	9,0	7,7	32,5	235,4
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8
Итого			11,56	8,08	53,6	333,4
Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	5,2	3,2	62,7
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой	250	10,5	3,1	18,3	143,2
54-10м-2020	Капуста тушёная с мясом	240	26,4	26,4	16,0	407,2
Пром.	Сок абрикосовый	200	1,0	0,0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого			43,33	35,41	89,45	848,6
Полдник						
54-2о-2020	Омлет с зелёным горошком	120	7,7	8,5	3,8	122,9
Пром.	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	101,8
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого			15,9	13,8	26,9	295,9

Суточная потребность		70,79	57,29	169,95	1477,9	
10 день						
Завтрак						
54-9г-2020	Рагу из овощей	180	3,5	9,0	16,3	160,1
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,3	168,7
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	6,6	27,9
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого		25,23	13,65	50,93		427,88
Обед						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,2	2,5	14,2
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	137,9
54-7г-2020	Рис припущенный	180	4,2	5,8	42,0	236,3
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,4	11,3	15,6	234,1
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	15,2	65,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого		33,3	25,36	114,6		817,68
Полдник						
Пром.	Сдоба обыкновенная	50	4,3	2,3	29,4	155,9
Пром.	Сок ананасовый	200	0,6	0,2	23,6	98,6
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого		5,25	2,835	63,3		299,95
Суточная потребность		63,78	41,845	228,83		1545,51
Итого за 10 дней		668,845	505,035	1981,87		15160,18
В среднем за 10 дней						