

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ "Киреевский центр образования №1"

Н.Н. Кольцова

" ___ " августа 2024 г.

Приказ № 423 от " 29 " августа 2024 г.



Примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся 6-11 классов, относящихся к категории многодетных семей (12-17 лет)

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Обед						
	Овощи натуральные (помидор)	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400
	Рассольник "Ленинградский"	г	200	6,100	7,480	10,600	131,000
	Котлеты рыбные	г	100	13,000	1,600	10,000	234,900
	Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Итого обед:	г	760	27,840	12,740	88,060	709,000
2 день	Обед						
	Салат из свеклы отварной	г	60	0,900	4,000	5,000	55,000
	Суп картофельный с бобовыми	г	200	9,000	5,110	11,700	130,000
	Печень говяжья по-строгановски	г	100	19,500	9,400	7,600	193,000
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400

3 день	Итого обед:	г	760	41,63	27,35	91,08	775,700	
	Обед							
	Суп картофельный с крупой (гречневый)	г	200	5,44	5,2	8	100,6	114
	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202	326
	Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
4 день	Итого обед:	г	680	28,17	23,610	62,050	579,400	
	Обед							
	Суп картофельный с рыбой	г	200	9	8	10,000	110	119
	Плов из отварной птицы	г	240	14,76	10	30	352,5	375
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
5 день	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Итого обед:	г	670	26,340	18,360	70,300	600,800	
	Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	г	200	6,23	8	11	120	95
	Рыба, запеченная под молочным соусом	г	140	10,400	6,500	10,700	180,000	312
6 день	Картофельное пюре	г	150	4,050	6,000	8,700	161,000	377
	Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Итого обед:	г	720	23,360	21,160	58,900	593,300	
	Обед							
7 день	Рассольник "Ленинградский"	г	200	6,100	7,480	10,600	131,000	100
	Гуляш из отварной говядины	г	100	20,000	19,500	3,300	258,000	327
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
7 день	Итого обед:	г	680	36,830	35,240	70,400	734,300	
	Обед							
	Уха с крупой	г	200	6,000	2,000	8,000	73,000	121
	Биточек из курицы	г	90	18,000	16,200	10,000	256,000	372
7 день	Рагу из овощей	г	150	2,80	6,40	21,00	127,500	177
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457

	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Итого обед:	г	670	28,980	25,060	58,500	548,800	
8 день	Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	г	200	6,23	8	11	120	95
	Азу из говядины "по-Татарски"	г	240	13,3	12,7	4,000	325,5	364
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Итого обед:	г	670	21,710	21,160	34,500	537,800	
9 день	Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	г	200	9,000	5,110	11,700	130,000	113
	Оладьи из печени по-кунцевуски	г	90	17,000	5,000	14,000	173,000	357
	Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
10 день	Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	200	17,400	6,400	3,090	136,000	104
	Рыба, тушенная в томате с овощами	г	130	9,000	5,000	4,430	177,360	299
	Картофель отварной	г	150	4,100	7,700	15,400	180,000	152
	Чай с сахаром	г	205	0,21	0,00	24,60	102,500	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Итого обед:	г	715	32,685	19,460	57,720	650,160	