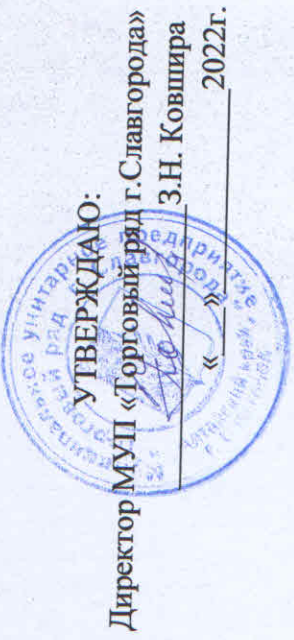




СОС ДАСОВАНО:  
 Директор МБОУ "СОШ № 13"  
 И.Н. Бабанин  
 « » 2022г.



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МУП «Торговый ряд г.Славгорода»  
 З.Н. Ковшира  
 « » 2022г.

Примерное цикличное меню горячих обедов  
 для организации питания детей в школах с 5-11 класс  
 на 2022- 2023г.

День: понедельник  
 Неделя: первая

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															4,39	4,22
206	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	-	-	-	-	30,46	69,74	28,24	69,74
536	Макароны отварные с маслом и сыром	190/4/6	19,2	21,06	107,76	671,05	0,31	0,09	32,24	-	-	-	112,01	198,47	29,82	3,01
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
33	Салат овощной	80	1,40	5,80	8,00	90,12	0,02	9,12	-	-	-	-	33,76	39,32	20,04	1,28
147	Хлеб пшеничный	70	4,31	1,50	29,32	150,11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	800	29,50	32,58	172,14	1047,08	0,51	13,86	32,24	0,00	182,23	307,53	78,10	74,43		

День: вторник

Неделя: первая

170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	-	-	44,38	53,23	26,25	1,19
608, 119	Котлеты (биточки, шницели) с соусом томатным	60/30	16,20	17,01	13,97	262,24	-	-	-	-	15,39	173,14	29,77	3,04
679	Каша рассыпчатая / картофельное пюре	180	8,95	6,73	43,01	276,54	0,22	-	0,02	-	15,58	250,20	81,00	4,68
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,07	-	-	6,40	-	3,60	0,17
147	Хлеб пшеничный	80	4,93	1,73	33,51	171,55	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	800	31,94	30,39	240,49	907,03	0,28	11,36	0,02	0,00	81,74	476,57	140,62	9,08

День: среда

Неделя: первая

208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	-	-	24,6	66,65	27	1,09
304	Плов с мясом (птица, свинина)	190	19,51	27,23	30,40	449,67	0,10	2,15	-	-	38,76	-	-	3,55
33	Салат овощной	80	1,40	5,80	8,00	90,12	0,02	9,12	-	-	33,76	39,32	20,04	1,28
332	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	11,14	49,60	-	-	-	-	0,16	-	-	-
147	Хлеб пшеничный	80	4,93	1,73	33,51	171,55	-	-	-	-	-	-	-	-



Итого	800	28,52	37,60	100,19	865,69	0,22	19,52	0,00	0,00	97,28	105,97	47,04	5,91
-------	-----	-------	-------	--------	--------	------	-------	------	------	-------	--------	-------	------

День: четверг

Неделя: первая

204	Суп картофельный с пшеном	250	2,18	2,84	14,29	91,5	0,11	8,25	-	-	24	66,70	26,65	0,96
	Печень по строгановски	90	11,57	13,32	19,63	244,13	0,17	-	-	-	75,94	228,60	25,88	3,67
312	Картофельное пюре	180	4,21	11,66	6,82	313,24	0,05	37,8	0,32	-	204,47	131,98	19,98	0,46
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,07	-	-	6,40	-	3,60	0,17
147	Хлеб пшеничный	80	4,93	1,73	33,51	171,55	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	800	22,92	29,55	99,00	914,61	0,34	47,12	0,32	0,00	310,81	427,28	76,11	5,26

День: пятница

Неделя: первая

204	Суп картофельный с крупой перловой	250	6,43	8,7	12,95	175,59	-	18,48	-	-	42,88	-	27,98	1,53
68	Жаркое по -домашнему	200	15,00	16,31	20,60	291,00	0,10	0,27	-	-	22,27	-	-	0,30
33	Салат овощной	70	1,23	5,08	7,00	78,86	0,014	7,98	-	-	29,54	34,41	17,54	1,12
332	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
147	Хлеб пшеничный	80	4,93	1,73	33,51	171,55	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	800	27,78	31,82	88,06	744,99	0,11	26,72	0,00	0,00	100,68	34,41	45,51	3,35

День: понедельник

Неделя: вторая

204	Суп картофельный с крупой гречневой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,10	8,25	-	-	23,05	62,55	25	0,89
536	Сосиска отварная	60	6,24	12,00	12,72	134,40	0,02	-	-	-	14,40	95,40	12,00	1,08
694	Макароны отварные	200	17,55	18,71	115,87	673,03	0,32	-	-	-	3,11	146,75	27,4	3,11
951	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	-	0,77	-	34,00	45,00	7,00	-
147	Хлеб пшеничный	90	5,55	1,95	37,70	192,99	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	800	32,71	37,39	203,26	1207,17	0,46	8,25	0,77	0,00	74,56	349,70	71,40	5,07

День: вторник

Неделя: вторая

187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	-	-	43,33	47,63	22,25	0,8
335	Рыба тушенная в томатном соусе с овощами	100	54,6	4,14	4,4	575,7	0,12	4,72	27,00	3,04	70,98	259,22	68,28	1,32
304	Рис отварной	180	10,48	17,53	90	537,24	0,71	-	0,16	-	168,91	470,50	138,24	4,30
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,07	-	-	6,40	-	3,60	0,17
147	Хлеб пшеничный	70	4,31	1,51	29,32	150,11	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	800	71,18	28,07	156,96	1442,00	0,90	24,25	27,16	3,04	289,62	777,34	232,37	6,59



День: среда

Неделя: вторая

206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	-	38,08	87,18	35,30	87,18
174	Тефтели мясная паровая с овощами в томатном соусе	60/30	4,00	10,57	13,58	176,62	0,03	1,12	113,31	-	14,66	80,01	2,06	1,06
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,54	164,70	0,17	21,80	30,60	-	44,37	103,92	33,30	1,22
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
147	Хлеб пшеничный	80	4,93	1,73	33,50	171,55	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	800	18,28	23,33	101,95	675,62	0,42	28,74	143,91	0,00	103,11	271,10	70,66	89,85

День: четверг

Неделя: вторая

204	Суп картофельный с пшеном	250	2,18	2,84	14,29	91,50	0,11	8,25	-	-	24,00	66,70	26,65	0,96
246	Гуляш мясной	90	13,10	15,11	2,59	198,71	0,02	0,82	-	-	19,62	138,74	19,80	2,75
679	Каша рассыпчатая (пшениная, гречневая, перловая)	180	8,96	6,73	43,01	276,54	0,21	-	0,02	-	15,58	250,20	81,00	4,68
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,07	-	-	6,40	-	3,60	0,17
147	Хлеб пшеничный	80	4,93	1,73	33,50	171,55	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	800	29,20	26,41	118,15	832,50	0,36	10,14	0,02	0,00	65,60	455,64	131,05	8,56

День: пятница

Неделя: вторая

204	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,10	8,25	-	-	23,05	62,55	25	0,89
536	Макароны отварные с маслом и сыром	190/4/6	18,46	12,65	78,92	486,11	0,23	0,70	0,14	2,60	288,14	236,64	31,03	2,16
679	Пирог с повидлом	70	4,13	2,17	38,22	185,50	0,04	0,06	-	-	11,90	-	-	0,76
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
147	Хлеб пшеничный	80	4,93	1,73	33,50	171,55	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	800	29,70	19,29	179,22	961,91	0,37	9,01	0,14	2,60	329,09	299,19	56,03	4,21