

СОГЛАСОВАНО

МБОУ СОШ №2 п. Новошахтинский
директор

Новосельцева Е. Н.

01.09.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

ИП Баузер Татьяна Михайловна

Баузер Т. М.

01.09.2023 г.

Примерное циклическое меню для питания обучающихся 1 - 4 классов в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
«Средняя общеобразовательная школа № 2 п. Новошахтинский» Михайловского муниципального района

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И СЛИВ. МАСЛОМ	60	88,13	2,3	3,95	11,56
СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ НА ЦЕЛЬН. МОЛОКЕ	200	197	4,52	4,07	35,4
ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	20	28,3	2,4	2	1,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	22,2	0	0	5,6
ФРУКТ	100	47	0,4	0,2	9,9
МОЛОКО	200	121	2,8	3,2	4,7
Итого за прием пищи:	780	503,63	12,42	13,42	68,66

Примерное меню на Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
СЕРДЦЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	228	8,39	9,26	5,12
МАКАРОННЫЕ ИЗД. ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	223,14	4,28	5,47	40,04
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	57,33	4,51	1,14	7,71
ХЛЕБ	30	82	2,63	0,3	16,1
МОЛОКО	200	121	2,8	3,2	4,7
Итого за прием пищи:	660	711,47	22,61	19,37	73,67

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С ГОВ. ТУШЕННОЙ	200	344	9,8	11,2	40
ЧАЙ С САХАРОМ	200	22,2	0	0	5,6
ХЛЕБ	30	82	2,63	0,3	16,1
МОЛОКО	200	121	2,8	3,2	4,7
Итого за прием пищи:	630	569,2	15,23	14,7	66,4

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	183	12,44	9,24	12,56
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	24,29	0,41	1,6	2,36
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ СО СЛ. МАСЛОМ	150	230,45	7,46	5,61	35,84
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	22,2	0	0	5,6
ХЛЕБ	30	82	2,63	0,3	16,1
МОЛОКО	200	121	2,8	3,2	4,7
Итого за прием пищи:	670	662,94	25,47	19,95	77,16

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
ВАРЕНИКИ С КАРТОШКОЙ ОТВ. СО СЛИВ. МАСЛОМ	180	400	7,9	20,4	55,39
ФРУКТ	100	47	0,4	0,3	10,3
КАКАО НА ЦЕЛЬНОМ МОЛОКЕ	200	145,2	3,52	3,72	25,49
ХЛЕБ	30	82	2,63	0,3	16,1
МОЛОКО	200	121	2,8	3,2	4,7
Итого за прием пищи:	710	795,2	17,25	27,92	111,98

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
ПЛОВ С ГОВ. ТУШЕННОЙ	200	377	20,3	17	35,69
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	20	2,8	0,16	0,02	0,5
КИСЕЛЬ П/Я	200	37,4	0	0	9,98
ХЛЕБ	30	82	2,63	0,3	16,1
МОЛОКО	200	121	2,8	3,2	4,7
Итого за прием пищи:	650	620,2	25,89	20,52	66,97

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	74,7	0,05	8,25	0,1
КАША МАННАЯ НА ЦЕЛЬНОМ МОЛОКЕ	200	174,6	5,4	2,8	28,8
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	17,7	5,05	9,63	33,52
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	57,33	4,51	1,14	7,71
ХЛЕБ	30	82	2,63	0,3	16,1
МОЛОКО	200	121	2,8	3,2	4,7
Итого за прием пищи:	710	527,33	20,44	25,32	90,93

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
ПЕЧЕНЬ ГОВ. ПО СТОГАНОВСКИ	80	190,62	5,4	17,1	3,96
РИС ОТВАРНОЙ СО СЛИВ. МАСЛОМ	150	248,3	3,12	5,12	32,08
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	22,2	0	0	5,6
ХЛЕБ	30	82	2,63	0,3	16,1
МОЛОКО	200	121	2,8	3,2	4,7
Итого за прием пищи:	660	664,12	13,95	25,72	62,44

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	180	340	9,4	8,9	37
ЧАЙ С САХАРОМ	200	22,2	0	0	5,6
ХЛЕБ	30	82	2,63	0,3	16,1
МОЛОКО	200	121	2,8	3,2	4,7
Итого за прием пищи:	610	565,2	14,83	9,4	63,4

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
МАКАРОННЫЕ ИЗД. С ТЕРТЫМ СЫРОМ	180	326,69	12,41	8,5	53,04
ЧАЙ С САХАРОМ	200	22,21	0	0	5,6
ХЛЕБ	30	82	2,63	0,3	16,1
ФРУКТ	100	47	0,4	0,2	9,9
МОЛОКО	200	121	2,8	3,2	4,7
Итого за прием пищи:	710	598,89	18,24	12,2	89,34

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И СЛ. МАСЛОМ	50	208	6,29	9,42	16,2
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ НА ЦЕЛ. МОЛОКЕ	200	197	4,52	4,07	35,46
ФРУКТ	100	47	0,4	0,2	9,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200	22,2	0	0	5,6
МОЛОКО	200	121	2,8	3,2	4,7
Итого за прием пищи:	750	595,2	14,01	16,89	71,86

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	200	349	17,07	10,8	43,69
ХЛЕБ	30	82	2,63	0,3	16,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	22,2	0	0	5,6
МОЛОКО	200	121	2,8	3,2	4,7
Итого за прием пищи:	630	574,2	22,5	14,3	70,9

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
ПЕЛЬМЕНИ МЕСНЫЕ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВ. МАСЛОМ	180	405,36	16,2	18	44,64
ЧАЙ С САХАРОМ	200	22,2	0	0	5,6
ХЛЕБ	30	82	2,63	0,3	16,1
МОЛОКО	200	121	2,8	3,2	4,7
Итого за прием пищи:	610	630,56	21,63	21,5	92,54

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
БИТОЧЕК МЯСНОЙ	60	183	12,44	9,24	12,54
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	24,29	0,41	1,6	2,36
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ СО СЛ. МАСЛОМ	150	230,45	7,46	5,61	35,84
ЧАЙ С САХАРОМ	200	22,2	0	0	5,6
ХЛЕБ	30	82	2,63	0,3	16,1
МОЛОКО	200	121	2,8	3,2	4,7
Итого за прием пищи:	690	662,94	25,74	19,95	77,14

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И СЛ. МАСЛОМ	50	208	6,29	9,42	16,2
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ НА ЦЕЛ. МОЛОКЕ	200	160	7,1	3,2	36,2
ЯЙЦО ВАРЕНШОЕ	20	28,3	2,4	2	1,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	22,2	0	0	5,6
МОЛОКО	200	121	2,8	3,2	4,7
Итого за прием пищи:	670	539,5	18,59	17,82	64,2

ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАК. ИЗДЕЛ. С КУРИЦЕЙ	220	436,3	0,44	2,8	6,54
СЫР ПОРЦИЕЙ	15	71,66	4,64	5,9	8,85
ХЛЕБ	30	82	2,63	0,3	16,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	22,2	0	0	5,6
ФРУКТ	100	47	0,4	0,2	10,3
МОЛОКО	200	121	2,8	3,2	4,7
Итого за прием пищи:	765	780,16	10,91	12,4	52,09

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
ГЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	223	11,78	12,91	14,9
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	24,29	0,41	1,6	2,36
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ СО СЛ. МАСЛОМ	150	230,45	4,46	5,61	35,84
КИСЕЛЬ П/Я	200	37,4	0	0	9,98
ХЛЕБ	30	82	2,63	0,3	16,1
МОЛОКО	200	121	2,8	3,2	4,7
Итого за прием пищи:	710	718,14	25,08	23,62	83,83

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
КУРИЦА ТУШ. В СОУСЕ	90	76,116	10,08	5,85	3,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ СО СЛИВ. МАСЛОМ	150	223,14	4,28	5,47	40,04
ЧАЙ С САХАРОМ	200	22,2	0	0	5,6
ХЛЕБ	30	82	2,63	0,3	16,1
МОЛОКО	200	121	2,8	3,2	4,7
Итого за прием пищи:	670	524,46	19,79	14,82	70,04

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦА С ГОВ. ТУШ.	190	280	9,8	11	48
КОМПОТ ИЗ СФ	200	37,4	0	0	9,98
ХЛЕБ	30	82	2,63	0,3	16,1
МОЛОКО	200	121	2,8	3,2	4,7
Итого за прием пищи:	620	520,4	15,23	14,5	78,78

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕ. ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	326,69	12,41	8,5	53,04
ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	20	28,3	2,4	2	1,5
ХЛЕБ	30	82	2,63	0,3	16,1
КАКАО НА ЦЕЛЬНОМ МОЛОКЕ	200	145,2	3,52	3,72	25,49
МОЛОКО	200	121	2,8	3,2	4,7
Итого за прием пищи:	630	703,19	23,76	17,72	100,83