

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГКУ ЗО «Осипенковская
средняя общеобразовательная школа»
Бердянского района

Л.А. Гальченко
Ф.И.О. директора

13.10.2023

Дата

**Примерное десятидневное цикличное меню
для организации питания обучающихся 1-4 классов в
ГКУ ЗО «Осипенковская средняя общеобразовательная школа»
Бердянского района**

1 кг

Наименование блюда 1 неделя	вес г	Б	Ж	У	ккал	№ рецептуры
понедельник						
Каша пшеничная	100	4,54	4,22	25,58	158,5	206
Куры тушеные в сметанном соусе	100	13,3	17,1	8,4	221	290
Овощи натуральные свежие	50	0,42	0,06	1,14	6,78	71
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	16	65	377
Хлеб пшеничный	30	2,13	1,16	13,79	70,7	407
итого:	480	20,59	22,54	64,91	521,98	
вторник						
Макароны отварные с маслом	100	3,68	3,01	17,63	112,3	309
Биточки из свинины с соусом сметанным	80	7,2	10,4	11,2	167	268
Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,77	0,06	5,46	24,06	46
Компот из свежих плодов	200	0	0	23,3	92,9	344
Хлеб пшеничный	30	2,13	1,16	13,79	70,7	407
итого:	460	13,78	14,63	71,38	466,96	
среда						
Плов из птицы	150	14,9	17,52	24,1	327	291
Овощи натуральные свежие	50	0,42	0,06	1,14	6,78	71
Хлеб пшеничный	30	2,13	1,16	13,79	70,7	407
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	14
Яблоко	100	0,4	0	9,8	47	338
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	375
итого:	540	18,02	26,96	63,93	586,94	
четверг						
Рыба тушеная с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78	229
Пюре картофельное	150	3,07	4,8	20,44	137,24	312
Салат из свеклы и зеленого горошка	50	0,9	3	5,3	52	53
Хлеб пшеничный	40	2,84	1,54	18,39	94,26	407
Компот из свежих плодов	200	0	0	23,3	92,9	344
итого:	540	14,69	13,48	71,17	459,18	

пятница						
Каша гречневая	100	5,9	3,43	25,23	141,43	182
Котлета рубленая из птицы	55	7,6	11,3	7,4	162	294
Овощи натуральные свежие	50	0,42	0,06	1,14	6,78	71
Хлеб пшеничный	30	2,13	1,16	13,79	70,7	407
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
итого:	435	20,13	19,49	65,14	499,43	
всего за неделю		87,21	97,1	336,53	2534,49	
ср. в день	491	17,442	19,42	67,306	506,898	
норма 20-25%		15,4- 19,25	15,8- 19,75	67- 83,75	470- 587,5	

И пер.

Наименование блюда 2 неделя	вес г	Б	Ж	У	ккал	№ рецептуры
понедельник						
Макароны отварные с маслом	100	3,68	3,01	17,63	112,3	309
Биточки из свинины со сметанным соусом	80	7,2	10,4	11,2	167	268
Овощи натуральные соленные	50	0,42	0,1	1,6	9	70
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	16	65	377
Хлеб пшеничный	30	2,13	1,16	13,79	70,7	407
итого:	460	13,63	14,67	60,22	424	
вторник						
Каша гречневая	100	5,9	3,43	25,23	141,43	182
Котлета рубленая из птицы	55	7,6	11,3	7,4	162	294
Овощи натуральные соленные	50	0,42	0,1	1,6	9	70
Компот из свежих плодов	200	0	0	23,3	92,9	344
Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	36,4	15
Хлеб пшеничный	30	2,13	1,16	13,79	70,7	407
итого:	445	18,37	18,94	71,32	512,43	
среда						
Плов из птицы	150	14,9	17,52	24,1	327	291
Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,34	52
Хлеб пшеничный	30	2,13	1,16	13,79	70,7	407
Яблоко	100	0,4	0	9,8	47	338
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	375
итого:	540	18,36	22,35	67,71	561,5	
четверг						
Рыба тушеная с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78	229
Пюре картофельное	150	3,07	4,8	20,44	137,24	312
Овощи натуральные соленные	50	0,42	0,1	1,6	9	70
Хлеб пшеничный	30	2,13	1,16	13,79	70,7	407
Компот из смеси сухофруктов	200	0,11	0	29,3	117,66	349

Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	14
итого:	540	13,71	18,4	68,97	492,38	
пятница						
Капа пшеничная	100	4,54	4,22	25,58	158,5	206
Тефтели с соусом сметанным	100	7,7	15,4	12,5	219	278
Овощи натуральные соленые	50	0,42	0,1	1,6	9	70
Хлеб пшеничный	30	2,13	1,16	13,79	70,7	407
Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	379
итого:	480	17,19	23,54	74,01	567,9	
всего за неделю		81,26	97,9	342,23	2558,21	
ср.в день	493	16,252	19,58	68,446	511,642	
норма 20-25%		15,4- 19,25	15,8- 19,75	67- 83,75	470- 587,5	