

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ Старобелокурихинская СОШ  
Т.И.Лаптева  
Приказ № 1 от «01» 09 2023 г.



**Двухнедельное цикличное меню  
рационов горячего питания  
для учащихся с 1-4 классы, с 5-11 классы**

**МБОУ Старобелокурихинская СОШ  
на 2023/2024 учебный год**

Ответственный за составление меню повар – Конопля Г.А.

с.Старобелокуриха, 2023 г.

**Неделя первая: день – понедельник**

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак 5-11 класс</b>						
Каша гречневая рассыпчатая	56	180	8,02	5,53	50,19	290,79
Гуляш	591	100/75	23,8	19,52	5,74	203,00
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Чай с сахаром	1759	200	0,08	0,01	10,99	56,85
Итого		595,0	34,54	25,54	67,4	623,04

**Неделя первая: день – вторник**

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак с 5-11 класс</b>						
Борщ с говядиной и сметаной	76	250/10/10	4,4	5,7	12,9	125,2
Булочка домашняя	258	100	2,8	4,69	30,43	127,61
Чай с сахаром	1759	200	0,08	0,01	10,99	56,85
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Итого			9,92	10,88	54,8	382,06

**Неделя первая: день – среда**

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак с 5-11 класс</b>						
Макароны отварные с овощ	417	170	49,58	1,18	33,12	145,03
Колбасные изделия от-ые	14360	80	4,3	10,01	0,00	143,92
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Чай с сахаром	1759	200	0,08	0,01	10,99	56,85
		670	9,57	14,03	31,56	511,69
Итого		510	57,67	14,18	44,59	454,18

**Неделя первая: день – четверг**

Наименование продукта	№ рецеп -та	Масса пор- ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак с 5-11 класс</b>						
Салат из белокочанной капусты с морковью	43	100	1,41	5,08	9,02	87,4
Картофельное пюре	1718	180	1,24	4,09	0,85	128,32
Сосиски отварные	243	98	9,21	14,70	0,39	172,28
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Чай с сахаром	1759	200	0,08	0,01	10,99	56,85
<b>Итого</b>		618	14,58	24,36	21,73	517,25

**Неделя первая: день – пятница**

Наименование продукта	№ рецеп -та	Масса пор- ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак с 5-11 класс</b>						
Плов с птицей	18478	280	13,10	10,20	36,14	373,30
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Чай с лимоном	1749	200/7	0,48	0,10	12,27	59,16
<b>Итого</b>		527	16,22	10,78	48,89	504,86

**Неделя вторая: день - понедельник**

Наименование продукта	№ рецеп -та	Масса пор- ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ  (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак 5-11 класс</b>						
Вареники с картофелем п/ф	323	250/10	5,02	4,11	30,81	177,43
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Чай с сахаром	1759	200	0,08	0,01	10,99	56,85
Итого		500	7,74	4,6	42,28	306,68

**Неделя вторая: день – вторник**

Наименование продукта	№ рецеп -та	Масса пор- ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак 5-11 класс</b>						
Картофельное пюре	1718	180	1,24	4,09	0,85	128,32
Птица тушеная с соусом сметанным	301/354	100\100	22,06	18,23	5,88	276,25
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Чай с сахаром	1759	200	0,08	0,01	10,99	56,85
Итого		620	26,02	22,81	18,2	533,82

**Неделя вторая: день – среда**

Наименование продукта	№ рецеп -та	Масса пор- ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак 5-11 класс</b>						
Булочка домашняя	258	100	2,80	4,69	30,43	127,61
Каша пшеничная на молоке	1054	200/5	3,53	7,18	44,57	250,3
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Чай с лимоном	1749	200/7	0,48	0,10	12,27	59,16
Итого		552	9,45	12,45	87,75	509,47

**Неделя вторая: день – четверг**

продукта	№ рецеп -та	Масса пор- ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак 5-11 класс</b>						
Рис отварной	173243	180	1,70	7,69	37,38	145,95
Рыба тушеная в сметанном соусе	1858	120	30,42	18,57	3,2	293,75
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Чай с сахаром	1759	200	0,08	0,01	10,99	56,85
Итого		540	34,84	26,75	52,05	568,95

**Неделя вторая: день – пятница**

Наименование продукта	№ рецеп -та	Масса пор- ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак 5-11 класс</b>						
Жаркое по домашнему	259	350	33,35	36,65	2,26	574,41
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Чай с сахаром	1759	200	0,08	0,01	10,99	56,85
Итого						703,66