

УТВЕРЖДАЮ

и.о. директора МКОУ «Осколковская СОШ»  
имени В.П. Карташова

Ю.В. Фомина  
« 30 » августа 2024 г.

**МКОУ «Осколковская СОШ» имени В.П. Карташова**  
**Примерное цикличное меню (10 дней) для 1-4 классов**  
**на 2024-2025 учебный год**

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
<b>1 день</b>						
<i>ОБЕД</i>						
436	Жаркое по-домашнему	180	18,2	18,2	17,6	312
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123
пром	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	246
43	Салат из белокочанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	57
пром	Яблоко	100	0,4	0,4	24,1	44,4
<i>Итого</i>		700	32,5	34,4	166,7	1064,4
<b>2 день</b>						
<i>ОБЕД</i>						
110	Борщ из свежей капусты	250	2	5,4	12,8	111,11
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38
пром	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	246
пром	Булочка	60	4,9	2,7	32,2	172,9
пром	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
<i>Итого</i>		710	15,9	9,3	110,7	611,01
<b>3 день</b>						
<i>ОБЕД</i>						
374	Рыба тушеная в том.соусе	100	8,9	4,4	4,7	94
520	Картофельное пюре	200	4,1	6,3	26,7	187
64	Салат из отварной свеклы	60	1	4,8	5	69
692	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94
пром	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	246
3	Бутерброд с сыром и маслом	35	5	7,1	14,5	145
<i>Итого</i>		695	29,8	26,4	114,1	835
<b>4 день</b>						
<i>ОБЕД</i>						
134	Суп картофельный с рыбными консервами	250	2,3	5,5	12,7	115
693	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95
пром	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	246
пром	Булочка	60	6,6	9,5	10,41	152
пром	Печенье	30	1,35	5,1	20,1	132
<i>Итого</i>		640	21,45	24,2	105,1	740
<b>5 день</b>						
<i>ОБЕД</i>						
311	Каша рисовая молочная	180	4,5	7,3	27,6	196
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38

	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	246
	Бутерброд с сыром	35	5	7,1	14,5	145
	Йогурт	100	5,8	5	8,4	108
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42
	<b>Итого</b>	<b>715</b>	<b>23,8</b>	<b>20,8</b>	<b>117,9</b>	<b>775</b>
	<b>Итого за 5 дней</b>	<b>3460</b>	<b>123,45</b>	<b>115,1</b>	<b>614,5</b>	<b>4025,41</b>
	<b>6 день</b>					
	<b>ОБЕД</b>					
330	Макароны отварные	180	6,3	4,4	40	233
164	Котлета, томатный соус	80	11,9	7,9	12,2	170
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123
пром	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	246
43	Салат из свеклы капусты	60	1,3	2,7	6,2	57
1	Бутерброд с сыром	30	4,1	2,8	9,5	82
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>32</b>	<b>18,9</b>	<b>147,1</b>	<b>911</b>
	<b>7 день</b>					
	<b>ОБЕД</b>					
132	Рассольник ленинградский	250	2,4	5	15,7	123
686	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,3	38
пром	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	246
пром	расстягай	60	3,9	2,9	26,8	152
пром	йогурт	100	5,8	5	8,4	108
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>20,2</b>	<b>13,9</b>	<b>108,5</b>	<b>667</b>
	<b>8 день</b>					
	<b>ОБЕД</b>					
9	Плов из отварной птицы	200	31,8	39	31,5	611
648	Кисель	200	0	0	21,7	85
43	Салат из капусты и моркови	60	1,3	2,7	6,2	57
пром	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	246
2	Бутерброд с повидлом	50	2,4	7,5	31	202
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>43,4</b>	<b>50,2</b>	<b>138,7</b>	<b>1201</b>
	<b>9 день</b>					
	<b>ОБЕД</b>					
139	Суп картофельный с бобовыми	250	7,3	4,4	30,8	204
692	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94
пром	хлеб	100	7,9	1	48,3	246
пром	расстегай	60	6,62	9,48	10,06	89
пром	сыр	30	7,9	8	0	105
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>32,62</b>	<b>25,68</b>	<b>104,1</b>	<b>738</b>
	<b>10 день</b>					
	<b>ОБЕД</b>					
311	Каша манная молочная жидкая	180	5,5	7,4	27,3	200
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36
пром	хлеб	100	7,9	1	48,3	246
пром	Бутерброд с сыром и маслом	35	5	7,1	14,5	145
пром	банан	120	1,5	0,5	21	96
	<b>Итого</b>	<b>635</b>	<b>20,1</b>	<b>16</b>	<b>120,2</b>	<b>723</b>
	<b>Итого за 5 дней</b>	<b>3245</b>	<b>148,32</b>	<b>124,68</b>	<b>618,6</b>	<b>4240</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>	<b>6705</b>	<b>271,77</b>	<b>239,78</b>	<b>1233,1</b>	<b>8265,11</b>

**Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, 2006, автор Коровка Н.С.**