


Утверждено  
Приказом и. о. директора  
ГБОУ «Ровнопольская школа  
Волновахского м.о.»

От «07» октября 2024 г. № 44а  
Корхова Т. Ю. 

Примерное двухнедельное цикличное меню для организации питания группы  
продлённого дня в ГБОУ «Ровнопольская школа Волновахского м.о.»

	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-11м	Плов из курицы	200	18,5	7,4	33,1	273,2
Пром.	Огурец консервированный	40	0,2	0	16,4	4,0
54-1хн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого	685	29	12,4	94,3	542,6
	<b>Вторник</b>					
54-2с	Борщ с капустой	200	4,7	4,26	9,68	90,24
54-1г	Макаронны отварные	200	6,48	5,88	39,4	236,2
54-23м	Биточек из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
54-1хн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Икра кабачковая	40	0,91	3,00	4,0	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого	760	30,09	16,74	91,68	105,5
	<b>Среда</b>					
54-10с	Суп картофельный с рисом	200	1,74	5,04	10,8	95,5
54-5г	Каша пшеничная	150	4,7	4,0	25,8	15,9
54-21м	Курица отварная	80	16,5	8,0	33,9	286
54-83	Салат из капусты	60	1,0	6,0	5,8	80
54-1хн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого	550	27	18,5	101,4	549,3
	<b>Четверг</b>					
54-7с	Суп с макаронных изделий	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-4г	Гречка отварная	150	8,2	6,3	35,9	233,7
Пром.	Сосиска отварная	60	6,0	12,5	119	138
54-16з	Винегрет	60	0,6	5,3	4,1	67,1
54-1хн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого	715	23,6	27,3	206	690,7



<b>Пятница</b>						
95	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-16м	Тефтеля с соусом	60/20	8,7	8,8	4,9	133,1
54-1хн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого	245	20,3	20,2	66,8	530,3
<b>Понедельник 2 неделя</b>						
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-1г	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,4	236,2
54-23м	Биточек из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
Пром.	Икра кабачковая	40	0,91	3,00	4,0	
24-2мг	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого	740	32,09	17,08	98,3	132,3
<b>Вторник</b>						
54-2с	Борщ с капустой	200	4,7	4,26	9,68	90,24
54-4г	Гречка отварная	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-21м	Курица отварная	80	16,5	8,0	33,9	286
Пром.	Огурец консервированный	40	0,2	0	16,4	4,0
24-2мг	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого	715	33,2	18,96	124,38	746,24
<b>Среда</b>						
54-10с	Суп картофельный с рисом	200	1,74	5,04	10,8	95,5
54-5г	Каша пшеничная	150	4,7	4,0	25,8	15,9
54-23м	Биточек из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
54-16з	Винегрет	60	0,6	5,3	4,1	67,1
24-2мг	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого	730	25,04	17,94	79,3	437,2
<b>Четверг</b>						
54-7с	Суп с макаронных изделий	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-11м	Плов из курицы	200	18,5	7,4	33,1	273,2
54-13с	Салат из свеклы отварн.	50	0,8	2,7	4,6	45,6
24-2мг	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого	695	28,1	13,3	84,7	570,7

	<b>Пятница</b>					
95	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4
Пром.	Сосиска отварная	60	6,0	12,5	119	138
54-83	Салат из капусты	60	1,0	6,0	5,8	80
24-2мг	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого	715	18,6	29,9	186,7	615,2