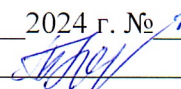


Утверждено
Приказом и. о. директора
ГБОУ «Ровнопольская школа Волновахского м.о.»
От «25» 09 2024 г. № 13
Корхова Т. Ю. 



Примерное двухнедельное цикличное меню для организации питания обучающихся 1-4 -х кл.
в ГБОУ «Ровнопольская школа Волновахского м.о.»

№	Название блюда	Масса Г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность ккал
Понедельник, 1 неделя						
291	Плов из курицы	240	31,06	14,2	33,29	393,15
Пром.	Икра кабачковая	30	0,91	3,0	4,0	40,8
349	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	17,59	73,95
Пром.	Фрукт апельсин	50	0,4	0,05	3,15	13,25
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого	565	36,36	17,7	80,13	626,65
Вторник						
410	Ватрушка с творогом	75	9,4	9,23	27,84	232,98
173	Каша молочная овсяная	150	5,69	6,38	26,61	187,08
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	10,26	43,8
14	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
	Итого	435	15,4	23,89	64,79	538,62
Среда						
302	Гречка отварная	150	6,31	3,3	28,57	168,96
294	Биточек куриный	100	17,42	4,67	12,46	166,88
45	Салат из капусты	60	0,99	5,1	2,95	61,89
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	10,26	43,8
15	Сыр твердый	15	3,48	4,43		54,6
Пром.	Фрукт апельсин	100	0,8	0,1	6,3	26,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого	670	32,66	18,03	82,64	628,13
Четверг						
128	Пюре картофельное	150	3,42	7,8	23,82	179,64
234	Котлета рыбная	100	13,69	3,53	7,25	116,18
50	Салат из свеклы с сыром	50	2,3	4,75	3,3	65,53
Пром.	Сок фруктовый	200	0	0	11,2	45
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого	545	22,81	16,48	67,67	511,85
Пятница						
302	Каша пшеничная	150	5,52	3,08	34,27	186,94
260	Гуляш из говядины	120	18,15	17,26	2,76	238,72
67	Винегрет	100	1,51	4,18	8,12	76,79
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,02	10,05	41,42

Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого	615	28,78	24,94	77,3	649,37
	Понедельник 2 неделя					
174	Каша вязкая молочная рисовая	150	3,66	6,32	26,83	179,27
14	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
Пром	Пряник	60	5,6	5,6	60	200
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	10,26	43,8
15	Сыр твердый	15	3,48	4,43		54,6
	Итого	435	13,05	24,63	97,17	570,47
	Вторник					
302	Каша пшеничная	150	5,52	3,08	34,27	186,94
294	Биточек куриный	100	17,42	4,67	12,46	166,88
333	Соус томатный	20	0,38	1,04	1,92	18,83
45	Салат из капусты	60	0,99	5,1	2,95	61,89
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	10,26	43,8
Пром	Фрукт яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого	695	28,47	14,82	95,76	637,14
	Среда					
309	Макароны отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4
211	Омлет с сыром	60	7,33	9	1	114,84
Пром.	Икра кабачковая	30	0,91	3,0	4,0	40,8
379	Кофейный напиток	200	3,15	3,2	18,52	117,54
15	Сыр твердый	15	3,48	4,43		54,6
Пром	Фрукт апельсин	75	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого	575	24,4	24,91	86,21	664,18
	Четверг					
291	Плов из курицы	240	31,06	14,2	33,29	393,15
Пром	Огурец консервированный	40	0	0	1,5	5
Пром	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	11	50,1
Пром.	Сок фруктовый	200	0	0	11,2	45
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого	625	34,86	15	79,09	598,75
	Пятница					
259	Жаркое по-домашнему	240	25,52	8,26	30,54	304,91
Пром	Огурец консервированный	40	0	0	1,5	5
349	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	17,59	73,95
Пром	Фрукт апельсин	100	0,8	0,1	6,3	26,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого	625	30,31	8,81	78,03	515,86