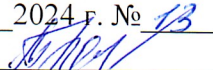


Утверждено
Приказом и. о. директора
ГБОУ «Ровнопольская школа Волновахского м.о.»
От « 05 » 09 2024 г. № 13
Корхова Т. Ю. 



Примерное двухнедельное цикличное меню для организации питания обучающихся 5-11-х классов в ГБОУ «Ровнопольская школа Волновахского м.о.»

	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность ккал
Понедельник, 1 неделя						
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	485	22,3	7,8	78	409,5
Вторник						
54-4г	Гречка отварная	150	8,2	6,3	35,9	233,7
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	510	27,11	12,9	78,5	105,5
Среда						
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
Четверг						
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4
Пром.	Сосиска отварная	60	6,0	12,5	11,9	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	515	13,4	23,4	171,4	476,8
Пятница						
54-1г	Макароньы отварные	180	6,48	5,88	39,4	236,2
54-16м	Тефтеля с соусом	60/20	8,7	8,8	4,9	133,1
54-13с	Салат из свеклы отварн.	60	0,8	2,7	4,6	45,6

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	305	19,58	17,78	77,4	547,2
	Понедельник 2 неделя					
54-4г	Гречка отварная	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-23м	Биточек из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
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	530	27,2	15,9	80,3	572,4
	Вторник					
54-11м	Плов из курицы	200	18,5	7,4	33,1	273,2
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	505	23,1	13,8	67,4	485,5
	Среда					
54-1г	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,4	236,2
54-16м	Тефтеля с соусом	60/20	8,7	8,8	4,9	133,1
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	305	19,38	20,38	76,9	568,7
	Четверг					
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4
Пром.	Сосиска отварная	60	6,0	12,5	11,9	138
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	505	13,6	20,8	171,9	455,3
	Пятница					
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
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	535	25,8	18,4	94	514,2