



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 льготной категории в ГБОУ «Ровнопольская школа Волновахского м.о.»

	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность ккал
Понедельник 1 неделя						
102	Суп гороховый на курином бульоне	200	6,52	4,28	15,72	126,5
291	Плов из курицы	240	31,06	14,2	33,29	393,15
Пром	Огурец консервированный	40	0	0	1,5	5
349	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	17,59	73,95
Пром	Пряник	60	5,6	5,6	60	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого	800	47,94	24,74	153,91	923,95
Вторник						
82	Борщ из капусты со сметаной	200	1,66	4,66	8,12	81,53
302	Гречка отварная	180	7,57	3,63	34,28	199,76
294	Биточек из курицы	100	15,36	14,72	13,4	248,1
Пром	Икра кабачковая	30	0,91	3,0	4,0	40,80
377	Чай с сахаром с лимоном	200	0,26	0,03	10,26	43,8
15	Сыр твёрдый	20	3,48	4,43	0	54,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого	790	33,84	30,52	99,56	809,19
Среда						
98	Суп куриный с рисом на бульоне	200	3,48	6,12	14,3	126,36
302	Каша пшеничная	180	6,62	4,02	41,13	227,32
260	Гуляш из говядины	120	18,15	17,26	2,76	238,72
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	5,1	2,95	61,89
349	Компот из свежих яблок	200	0,06	0,16	13,9	58,7
Пром.	Фрукт апельсин	50	0,4	0,15	3,15	13,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого	870	34,4	33,21	107,69	866,79

Четверг						
103	Суп с макаронами на курином бульоне	200	3,94	5,15	14,64	120,93
128	Пюре картофельное	150	3,42	7,8	23,82	179,60
234	Котлета рыбная любительская	100	13,69	3,53	7,25	116,18
67	Винегрет	100	1,51	4,18	8,12	53,3
Пром.	Сок фруктовый	200	0	0	11,2	45,45
Пром.	Фрукт яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	0,6	140,6
	Итого	930	27,66	21,21	106,33	708,95
Пятница						
95	Рассольник Ленинградский с перловой крупой	200	3,64	4,15	13,36	105,78
309	Макароны отварные	180	6,63	4,91	42,34	240,2
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Пром	Икра кабачковая	30	0,91	3,0	4	40,8
15	Сыр твердый	20	3,48	4,43	0	54,6
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	10,23	43,8
14	Масло сливочное	10	0,05			
	Итого	680	14,94	29,37	70,21	622,78
Понедельник 2 неделя						
102	Суп гороховый на курином бульоне	200	6,52	4,28	15,42	126,5
302	Каша гречневая	180	7,57	3,69	34,28	199,
260	Гуляш из говядины	120	18,5	17,26	2,76	238,72
45	Салат из капусты	60	0,99	5,1	2,95	61,89
Пром.	Фрукт апельсин	100	0,8	0,2	7,5	35
349	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,9	58,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого	920	38,79	31,13	106,31	861,1
Вторник						
82	Борщ с капустой и сметаной	200	1,66	4,66	8,12	81,53
291	Плов из курицы	240	31,06	14,2	33,29	393,15
Пром.	Огурец консервированный	40	0	0	1,5	5,0
377	Чай с сахаром с лимоном	200	0,26	0,03	10,23	43,8
Пром.	Фрукт яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

	Итого	860	38,08	19,44	94,47	717,33
	Среда					
98	Суп картофельный с рисом	200	3,48	6,12	14,3	126,36
302	Каша пшеничная	180	6,62	4,02	41,13	227,32
294	Биточек куриный	100	17,42	4,67	12,46	166,88
67	Винегрет	100	1,51	4,18	8,12	76,79
349	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,9	58,7
14	Сливочное масло	10	0,05	8,25	0,008	74,8
Пром.	Пряник	60	5,6	5,6	60	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого	910	39,39	33,5	179,41	1071
	Четверг					
103	Суп с макаронами изготовлен на курином бульоне	200	3,94	5,15	14,64	120,93
128	Пюре картофельное	200	3,42	7,8	23,82	179,60
232	Рыба запечённая	120	17,95	12,66	4,85	205,99
333	Соус томатный	20	0,38	1,04	1,92	18,33
Пром.	Сок фруктовый	200	0	0	11,2	45
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
50	Салат из свеклы с сыром	50	2,3	4,75	3,3	65,53
	Итого	850	32,5	31,9	89,23	776,02
	Пятница					
95	Рассольник Ленинградский с перловой крупой	200	3,64	4,15	13,36	105,78
309	Макаронны отварные	180	6,63	4,91	42,3	240,2
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Пром	Икра кабачковая	30	0,91	3,0	4,0	40,8
377	Чай с сахаром и с лимоном	200	0,26	0,03	10,26	43,8
Пром.	Фрукт апельсин	120	0,8	0,1	6,3	26,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого	830	25,4	21,72	106,04	715,08