

Утверждаю:

Директор школы:

Клисемок Т.М.



**Примерное десятидневное цикличное меню блюд
для обучающихся 5-9 классов
по Чеховской основной общеобразовательной школе
на 2024-2025 учебный год**

Утверждаю:

Директор школы:

Клисенюк Т.М.

/подпись/

Приказ № 110 от 30.08.24

1 день

	Наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции(гр.)	Пищевые вещества			Энерг-ая ценность (ккал).
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	181	250	7,5	9,6	37,87	217
	Чай с сахаром	376	200	0,1	-	10	37,9
	Батон с сыром	ПР	30	2,84	5,68	26,4	168
Обед	Суп пшенный с курицей	201	250	51	4,5	13,5	139,4
	Рагу с мясом	92	200	11,2	11,2	54	383,8
	Отварная курица	293	80	2,7	3,4	13,5	107,4
	Салат с капустой с растительным маслом	43	100	-	9,98	-	71,92
	Хлеб ржаной	ПР	30	1,83	0,3	69,3	153,9
	Компот из сухофруктов	349	200	1,4	0,1	49,2	205,4

Утверждаю:

Директор школы:

Клисенко Т.М.



/подпись/

Приказ № 110 от 30.08.24г.



2 день

	Наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции(гр.)	Пищевые вещества			Энерг-ая ценность (ккал).
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Суп молочный геркулесовый	173	250	9,6	9,6	34,1	212
	Кофейный напиток	379	200	0,1	-	10	37,9
	Батон	ПР	30	2,43	0,9	15,75	84
	Масло сливочное	365	10	0,1	7,25	0,14	66,2
Обед	Борщ со свежей капустой и куриц.	81	250	17,245	14,87	18,3	356,76
	Перловка отварн. со сливоч. масл.	300	200	11,6	11,6	19,6	115
	Котлета со свинины паровая	268	35	2,7	3,4	13,5	107,4
	Салат из свеклы с растительным маслом	13	100				
	Хлеб ржаной	ПР	30	1,83	0,3	69,3	153,9
	Кисель	350	200	-	-	19,6	80

Утверждаю:

Директор школы:

Клисенко Т.М.



Приказ № 110 от 30.08.24.

3 день

	Наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции(гр.)	Пищевые вещества			Энерг-ая ценность (ккал).
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Суп молочный с гречневой круп.	180	250	9,1	12,1	34,7	307,6
	Какао с молоком	382	200	0,1	-	10	37.9
	Кондитерские изделия	ПР	40	2,84	5,68	26,4	168
Обед	Рассольник с курицей	134	250	13,68	11,61	14,3	323,7
	Пюре картофельное со сливочным маслом	312	200	4	9,4	11,2	98,7
	Рыба припущенная	245	60	8,32	14,04	6,98	167,51
	Винегрет овощной с раст. маслом	44	60	0.9	6.1	4.1	77.8
	Хлеб ржаной	ПР	30	1,83	0,3	69,3	153,9
	Компот из сухофруктов	349	200	1,4	0,1	49,2	205,4

Утверждаю:

Директор школы:

Клисенюк Т.М.

/подпись/

Приказ № 110 от 30.08.24г.



4 день

	Наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции(гр.)	Пищевые вещества			Энерг-ая ценность (ккал).
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	183	250	13	1,4	89,4	430
	Чай с сахаром	376	200	0,1	-	10	37,9
	Батон	ПР	30	2,43	0,9	15,75	84
	Масло сливочное	365	10	0,1	7,25	0,14	66,2
Обед	Щи со свежей капустой и с курицей	187	250	17,24	14,87	18,3	356,76
	Рис рассыпчатый со слив.маслом	304	200	11,6	11,6	19,6	115
	Биточки из свинины паровые	279	35	2,7	3,4	13,5	107,4
	Салат с капустой с растительным маслом	43	100		9,98		71,92
	Хлеб ржаной	ПР	30	1,83	0,3	69,3	153,9
	Кисель	350	200	-	-	19,6	80

Утверждаю:

Директор школы:

Клисенюк Т.М.

/подпись/

Приказ № 112 от 30.08.24.



5 день

	Наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции(гр.)	Пищевые вещества			Энерг-ая ценность (ккал).
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Суп молочный с пшённой крупой	182	250	8,5	10,9	26,5	170,4
	Кофейный напиток	379	200	0,1	-	10	37,9
	Кондитерские изделия	ПР	40	2,84	5,68	26,4	168
обед	Борщ со свежей капустой и курицей	190	250	12,65	11,48	11,58	214,05
	Гречка отварная со слив.маслом	204	200	4	9,4	11,2	98,7
	Тефтели	281	35	2,7	3,4	13,5	107,4
	Салат из свеклы с растительным маслом	13	100	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	ПР	30	1,83	0,3	69,3	153,9
	Компот из сухо- фруктов	349	200	1,4	0,1	49,2	205,4

Утверждаю:

Директор школы:

Клисеенок Т.М.



6 день

	Наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции(гр.)	Пищевые вещества			Энерг-ая ценность (ккал).
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Суп молочный рисовый	193	250	13	1,4	89,4	430
	Какао с молоком	382	200	0,1	-	10	37,9
	Батон	ПР	30	2,43	0,9	15,75	84
	Масло сливочное	365	10	0,1	7,25	0,14	66,2
Обед	Рассольник с курицей	187	250	17,245	14,87	18,3	356,76
	Пюре картофельн. со слив.маслом	312	200	4	9,4	11,2	98,7
	Котлета рыбная паровая	314	35	7,8	2	5,4	70,8
	Винегрет овощной с растительным маслом	44	60	0,9	6,1	4,1	77,8
	Хлеб ржаной	ПР	30	1,83	0,3	69,3	153,9
	Кисель	350	200	-	-	19,6	80

Утверждаю:

Директор школы:

Клисенко Т.М.



/подпись/

Приказ № 110 от 30.08.24

7 день

	Наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции(гр.)	Пищевые вещества			Энерг-ая ценность (ккал).
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	192	250	7,5	9,6	37,87	217
	Чай с сахаром	376	200	0,1	-	10	37,9
	Кондитерские изделия	ПР	40	2,84	5,68	26,4	168
Обед	Щи с курицей	134	250	51	4,5	13,5	139,4
	Макароны отварные со слив.маслом	205	200	4	9,4	11,2	98,7
	Котлета со свинины паровая	268	35	2,7	3,4	13,5	107,4
	Салат из моркови с растительным маслом	43	100	-	9,98	-	71,92
	Хлеб ржаной	ПР	30	1,83	0,3	69,3	153,9
	Компот из сухофруктов	349	200	1,4	0,1	49,2	205,4

Утверждаю:

Директор школы:

Клисенко Т.М.

/подпись/

Приказ № 119 от 30.08.24.

8 день

	Наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции(гр.)	Пищевые вещества			Энерг-ая ценность (ккал).
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Суп молочный геркулесовый	178	250	9,6	9,6	34,1	212
	Кофейный напиток	379	200	0,1	-	10	37,9
	Батон	ПР	30	2,43	0,9	15,75	84
	Сыр	ПР	30	0,1	7,25	0,14	66,2
Обед	Суп с пшеном и мясом курицы	201	250	51	4,5	13,5	139,4
	Перловка отварная рассыпчатая со слив.маслом	300	200	4	9,4	11,2	98,7
	Тефтели мясные	281	35	2,7	3,4	13,5	107,4
	Салат из свеклы с растительным маслом	13	100				
	Хлеб ржаной	ПР	30	1,83	0,3	69,3	153,9
	Кисель	350	200	-	-	19,6	80

Утверждаю:

Директор школы:

Клисенюк Т.М.



/подпись/

Приказ № 142 от 30.08.24

9 день

	Наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции(гр.)	Пищевые вещества			Энерг-ая ценность (ккал).
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Суп молочный гречневый	180	250	9,1	12,1	34,7	307,6
	Какао с молоком	382	200	0,1	-	10	37,9
	Кондитерские изделия	ПР	40	2,84	5,68	26,4	168
обед	Рассольник с курицей	134	250	13,68	11,61	14,3	323,7
	Пюре картофельное со слив.маслом	312	200	4	9,4	11,2	98,7
	Рыба припущенная	245	60	8,32	14,04	6,98	167,51
	Винегрет овощной с растительным маслом	44	60	0,9	6,1	4,1	77,8
	Хлеб ржаной	ПР	30	1,83	0,3	69,3	153,9
	Компот из сухофруктов	349	200	1,4	0,1	49,2	205,4

Утверждаю:

Директор школы:

Клисенюк Т.М.

/подпись/

Приказ № 110 от 30.08.24.



10 день

	Наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции(гр.)	Пищевые вещества			Энерг-ая ценность (ккал).
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	184	250	13	1,4	89,4	430
	Чай с сахаром	376	200	0,1	-	10	37,9
	Батон	ПР	30	2,43	0,9	15,75	84
	Масло сливочное	365	10	0,1	7,25	0,14	66,2
Обед	Борщ со свежей капустой и куриц.	81	250	17,245	14,87	18,3	356,76
	Рис отварной рассыпчатый со сл. маслом	304	200	11,6	11,6	19,6	115
	Отварная курица	293	80	2,7	3,4	13,5	107,4
	Салат из моркови с растительным маслом	40	100	4.83	0.27	54.38	225.87
	Хлеб ржаной	ПР	30	1,83	0,3	69,3	153,9
	Кисель	350	200	5,1	6,4	13,4	163,9