

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Новомоношкинская средняя общеобразовательная школа»
Заринского района Алтайского края

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

_____ Т.И.Габович

10-дневное ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
осенне-зимний период
для обучающихся 5-9 классов
на 2024-2025 учебный год

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
1 день							
1-й завтрак							
390	Каша манная молочная	200	6.24	6.10	19.70	158.64	12,98
44	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	22,36
125	Хлеб+масло	65	2.52	15.17	15.22	220.40	9,08
	Всего:	465	10,15	23,27	57,32	495,04	44,42
2-й завтрак							
679	Каша гречневая	150	7.46	4.06	4.89	60.82	10,68
608	Котлета	100	15.55	12.29	10.74	228,75	30,42
869	Ряженка	200	5	5.	8,4	108	38,69
20	Нарезка из свежей капусты	200	0.43	0.06	22.79	93.84	2,0
	Хлеб	50	3.84	0.60	36.90	131	2,9
	Всего :	700	32,28	22,01	83,72	667,66	84,69
Итого							129,11
2 день							
1-й завтрак							
29	Макароны с сыром	200	9.80	10.43	56.30	270.73	38,68
842	Какао	200	6,2	6,2	25,34	181,18	13,6
	Хлеб	50	3.84	0.60	36.90	131	2,9

	Всего :	450	19,84	17,23	118,54	582,91	55,19
2-й завтрак							
321	Капуста тушеная	150	1.88	1.93	5.90	46.31	12,28
868	Курица запеченная	100	17.92	14.58	5.88	276.25	27,75
71	Нарезка из вар.свёклы	100	1	0.4	2.3	21	1,0
	Компот из с/фр.	200	0.04	0.00	24.76	276.25	7,09
	Хлеб	50	3.84	0.60	36.90	131	2,9
	Всего :	600	24.68	18.45	63.74	750,81	51,28
Итого							106,21
3-й день							
1-й завтрак							
9	Каша рисовая на молоке	200	5,23	7,8	18,76	166,78	16,43
951	Чай с сахаром	200	0.20	0	14	53,06	2,54
125	Хлеб с маслом	65	2,52	15,17	15,22	20,40	9,08
	Всего :	465	7,95	22,97	47,98	440,24	28,05
2-й завтрак							
20	Сухарики	100	0.43	0.05	1.74	7	3,9
580	Суп гороховый	250	5.67	4.51	25.36	144.1	15,28
943	Булочка дорожная	60	5.88	2.78	34.74	187.31	40,0
874	Кисель из сухофруктов	200	0,3	0,01	24,4	96,8	7,84
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131	2,9
	Всего :	660	16.12	8.89	111,14	566,21	69,92
Итого							97,97
4-й день							

1-й завтрак							
54-16к	Каша Дружба	200	5,1	10,9	25	216,6	14,5
44	Кофейный напиток на молоке	200	1.4	2	22,4	116	22,36
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131	2,9
	Всего :	450	10,34	14,44	72,3	463,6	39,76
2-й завтрак							
309	Макароны отварные	150	8.77	9.35	57.93	336.51	9,68
286	Тефтели мясные+соус	120	11.78	12.91	14.90	223.0	32,46
46	Компот из кураги	200	0.61	0.04	19.63	76.4	13,07
	Нарезка из свежих помидор	100	1	0.4	2.3	21	35,24
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.91	131	2,9
	Всего :	620	26.0	24.24	119.67	787.91	93,35
Итого							133,11
5-й день							
1-й завтрак							
94	Суп молочный с крупой	200	4.32	4.83	57.17	58.57	9,74
943	Какао	200	6,2	6,2	25,34	181,18	13,60
14	Хлеб + масло	65	2.52	15.71	15.22	220.40	9,08
	Всего :	465	13,04	26,74	97,73	460,15	32,42
2-й завтрак							
37	Рис отварной	150	25.38	21.25	44.61	432	16,12
501	Рыба запеченная на пару	100	18.03	10.21	8.49	195	27,86
42	Чай с сахаром	200	12	3,1	14.0	53,06	2,54
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131	2,9
20	Нарезка из свежей капусты	100	0.43	0.05	1.74	7	2,0

	Всего :	600	59,68	36,15	93,74	818,06	51,42
Итого							83,84
6-й день							
1-й завтрак							
411	Каша пшенная молочная	200	5.12	16.14	48.03	369.8	12,58
42	Чай с сахаром	200	12	3,1	14.0	53,06	2,54
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131	2,9
	Всего :	450	20,96	19.4	86,93	553,06	18,02
2-й завтрак							
87	Суп Рассольник	250	2,10	5,11	16,59	120,75	18,37
	Булочка	60				161	40
448	Ряженка	200	5	5.	8,4	108	38,69
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131	2,9
	Всего :	610	11.48	8.31	49,89	520,75	99,96
Итого							117,98
7-й день							
1-й завтрак							
259	Каша геркулесовая на молоке с маслом	200	5.95	17.91	46.52	300.83	12,48
44	Какао -на молоке	200	6.9	6.3	30.32	186.6	13,60
125	Хлеб +масло	65	2.52	15.71	15.22	220.40	9,08
	Всего :	465	15.37	39.92	92.06	707.83	35,16
2-й завтрак							
51	Жаркое по-домашнему	230	19,02	17,23	20,05	322,6	24,74
933	Компот с сухофруктов	200	1.64	24,37	63.93	211	7,09
71	Пряник	100	0.43	0.05	1.74	7	8,83

	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131	2,9
79	Нарезка из свежих огурцов	60	2,1	1,5	3,27	48,77	20,34
	Всего :	660	17.03	43,19	110,62	720,37	63,90
Итого							99,06
8-й день							
1-й завтрак							
56	Омлет	160	12,56	14,5	5,12	200	32,49
42	Чай с сахаром	200	0.20	0	14	28.0	2,54
15	Хлеб +повидло	65	3.52	1.47	32.43	157.85	4,84
	Всего :	465	9.64	19.38	92.95	410,91	39,87
2-й завтрак							
208	Суп лапша на курином бульоне	200-50	2.69	2.84	17.14	207,88	22,08
	Булочка	60	10,55	6,8	-	161	40,0
	Сок	200			11.2	116	18,62
20	Фасоль отварная	100	0.43	0.05	1.74	98.76	3,28
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131	2,9
	Всего :	660	17,51	11,23	54.98	714,64	86,88
Итого							126,75
9-й день							
1-й завтрак							
259	Суп молочный с лапшой	250	7,56	7	22,81	184,50	19,66
44	Кофейный напиток	200	1.40	2	22.40	116	22,36
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131	2,9
	Всего :	450	12,8	10,54	70,11	431,5	44,92

2-й завтрак							
304	Плов с курицей	260	25.38	21.25	44.61	471.25	40,97
874	Кисель с фруктами	200	0,3	0,01	24,4	96,8	7,84
71	Нарезка из помидор	100	1	0.4	2.3	21	35,24
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131	2,9
	Всего :	610	30.23	23.20	96,21	720,05	86,95
Итого							131,87
10-й день							
1-й завтрак							
537	Каша Кукурузная на молоке с маслом	200	5.92	17.91	46.52	300.83	13,30
44	Какао	200	6,2	6,2	25,34	181,18	13,60
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131	2,9
	Всего	450	15.22	25,62	96,76	613,01	29,80
2-й завтрак							
469	Творожная запеканка со сгущенным молоком	150+50	30,93	22,89	36	310,66	104,17
580	Печенье	60	5.88	2.78	34.74	187.31	8,83
20	Нарезка из свеклы	100	0.43	0.05	1.74	7	1.0
5-2КН	Компот с курагой	200	1	0,1	15,7	66,9	13,07
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131	2,9
	Всего :	660	42,08	27,36	113,08	702,87	129,97
Итого							159,77