

УТВЕРЖДАЮ

и.о. директора МБОУ

«Волновахская школа № 6»

 Е.В.Михеева

«01» сентября 2023 года



Примерное цикличное меню для обучающихся 1-4-х классов,  
ГПД на 2023-2024 учебный год в МБОУ  
«Волновахская школа № 6» администрации  
Волновахского района

**Примерное циклическое меню для обучающихся 1-4-х классов МБОУ  
«Волновахская школа № 6»**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1 завтрак (понедельник)</b>							
	Картофельное пюре	100	4,8	3,06	8,9	137,25	342
	Яйцо отварное	40	4,6	5,1	0,28	175,99	
	Кофейный напиток с молоком	200	6,1	2,7	16,0	101,0	379-Т
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,5	58,9	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	41,3	
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>18,9</b>	<b>11,36</b>	<b>46,28</b>	<b>514,44</b>	
<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский	200	2,4	3,6	16,1	108,0	132
	Биточек из мяса говядины	90	14,3	13,0	14,4	234,9	451
	Рагу из овощей	150	3,0	10,5	17,3	187,5	224
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,5	58,9	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	41,3	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	26,4	106,4	639
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>23,3</b>	<b>27,6</b>	<b>95,3</b>	<b>737</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>990</b>	<b>42,2</b>	<b>38,96</b>	<b>141,5</b>	<b>1251,4 4</b>	
<b>День 2 завтрак (вторник)</b>							
	Овощи соленые (огурцы)	60	0,7	0,1	2,3	13,2	70-Т
	Котлета рыбная с соусом	110	13,1	15,4	17,6	254,0	234-Т
	Картофель отварной	150	2,5	4,3	19,5	144,7	105-Т
	Чай с лимоном, 200/7/7	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,5	58,9	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	
	<b>Итого:</b>	<b>645</b>	<b>18,8</b>	<b>20</b>	<b>69,2</b>	<b>539,7</b>	
<b>Обед</b>							



	Суп-лапша домашняя	200	2,2	4,6	11,1	96,0	148
	Котлеты рубленые из птицы с соусом 100/20	120	16,6	13,7	21	269,7	498
	Каша гречневая вязкая	150	4,5	7,1	22,4	171,0	302
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	41,3	
	Сок натуральный	200	1,0	0,0	20,2	84,9	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0,0	11,4	48,0	
	<b>Итого:</b>	<b>830</b>	<b>28,9</b>	<b>26</b>	<b>112,3</b>	<b>793,4</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1475</b>	<b>47,7</b>	<b>46</b>	<b>181,5</b>	<b>1333,1</b>	
<b>День 3 завтрак (среда)</b>							
	Икра кабачковая	50	0,04	0,76	9,18	40,8	14
	Плов из птицы	200	17,3	17,3	27,2	308,0	492
	Сок натуральный	200	1,0	0,0	20,2	84,9	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,0	96
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	15,0	84,4	
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>20,44</b>	<b>25,46</b>	<b>71,68</b>	<b>584,10</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с клецками	200	3,6	4,0	29,3	156,3	779
	Тефтели из мяса говядины	90	14,6	15,8	11,8	231,3	462
	Капуста тушеная	150	5,9	6,9	16,1	141,0	214
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,0	37,5	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	12,0	57,8	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	
	Кисель из сухофруктов	200	0,7	0,0	35,0	142,8	873
	<b>Итого:</b>	<b>795</b>	<b>29</b>	<b>27,3</b>	<b>124,8</b>	<b>807,5</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1285</b>	<b>49,44</b>	<b>52,76</b>	<b>196,48</b>	<b>1391,6</b>	
<b>День 4 завтрак (четверг)</b>							
	Котлета по - хлыновски (из мяса говядины)	100	6,7	11,0	9,8	164,9	454
	Каша пшеничная вязкая	150	4,5	6,2	24,9	178,5	297
	Икра свекольная	60	1,4	4,5	6,3	71,4	75



	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	11,3	4,18	
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	
	<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>69,9</b>	<b>501,48</b>	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1,7	4,9	10,7	92,8	110
	Картофельное пюре	150	3,2	8,3	21,8	189,0	520
	Котлеты рыбные с соусом 100/20	120	14,3	16,8	19,2	287,1	234-Т
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,5	58,9	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	12,0	57,8	
	Чай с сахаром, 200/7	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0,0	11,4	48,0	
	<b>Итого:</b>	<b>835</b>	<b>23,9</b>	<b>30,6</b>	<b>94,1</b>	<b>760,4</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1380</b>	<b>38,9</b>	<b>52,6</b>	<b>164</b>	<b>1261,88</b>	
<b>День 5 завтрак (пятница)</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,5	8,5	19,8	112,8	160
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	693
	Бутерброд с маслом сливочным, 25/10	35	1,7	8,5	13,4	136,0	
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0,0	11,4	48,0	
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>17</b>	<b>22,3</b>	<b>94,7</b>	<b>569,3</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с горохом	200	5,0	4,5	17,8	133,6	139
	Биточек из мяса говядины	90	14,3	13,0	14,4	234,9	451
	Каша ячневая вязкая	150	3,2	6,0	21,3	153,0	302
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,5	58,9	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,2	82,6	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	26,4	106,4	639
	<b>Итого:</b>	<b>715</b>	<b>27,7</b>	<b>24,3</b>	<b>109,6</b>	<b>769,1</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1285</b>	<b>44,7</b>	<b>46,6</b>	<b>204,3</b>	<b>1338,4</b>	



Неделя 2							
День 6 завтрак (понедельник)							
	Суп молочный с крупой (рисовой)	200	6,8	8,3	1,6	150,4	161
	Кисель из сухофруктов	200	0,7	0,0	35,0	142,8	873
	Бутерброд с сыром, 35/20	55	7,8	5,6	23,1	154,5	
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0,0	11,4	48,0	
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>18,2</b>	<b>14,2</b>	<b>88,6</b>	<b>578,2</b>	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	200	3,6	4,0	29,3	156,3	779
	Рыба, тушенная в томате с овощами 100/20	120	18	23	11,3	197,28	229
	Картофельное пюре	150	3,2	8,3	21,8	189,0	520
	Салат из квашеной капусты	60	0,8	2,3	3,8	38,6	47-Т
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	12,0	57,8	
	Чай с сахаром, 200/7	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>30,5</b>	<b>38,3</b>	<b>102,3</b>	<b>748,2</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1390</b>	<b>48,7</b>	<b>52,5</b>	<b>190,9</b>	<b>1326,4</b>	
День 7 завтрак (вторник)							
	Салат из свеклы	80	0,9	0,3	4,6	34,6	59
	Макаронные изделия отварные	100	6,18	1,3	8,3	94,8,5	
	Бефстроганов (мясо говядины)	100	16,4	12,3	8,7	203,0	423
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,5	58,9	
	Чай с сахаром, 200/7	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>25,38</b>	<b>14,1</b>	<b>40,7</b>	<b>418,10</b>	
Обед							
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	225	1,5	2,4	14,6	87,3	153
	Шницель из мяса говядины	90	14,3	13,0	14,4	234,9	451
	Рагу из овощей	150	3,0	10,4	17,3	187,5	224
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0,0	37,4	146,0	644
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	41,3	
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,5	58,9	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	
	<b>Итого:</b>	<b>815</b>	<b>23,10</b>	<b>26,3</b>	<b>115,4</b>	<b>796,9</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>48,48</b>	<b>40,4</b>	<b>156,1</b>	<b>1215,0</b>	



День 8 завтрак (среда)							
	Салат из соленых помидоров с луком	60	0,7	3,0	1,6	37,8	ТТК-19
	Гуляш из мяса говядины	90	10,1	5,9	4,8	119,0	437
	Каша гречневая вязкая	150	4,5	7,1	22,4	171,0	302
	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	41,3	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	
	<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>21,4</b>	<b>17,7</b>	<b>74,2</b>	<b>543,5</b>	
<b>Обед</b>							
	Борщ со сметаной	210	1,6	5,6	8,6	90,4	109
	Птица, тушённая в соусе с овощами 90/160	250	11,9	10,4	26,3	297,5	488
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,0	2,5	4,9	46,3	34-Т
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,2	82,6	
	Хлеб пшеничный	70	4,7	0,6	35,1	164,9	
	Сок натуральный	200	1,0	0,0	20,2	84,9	685
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>23,5</b>	<b>19,7</b>	<b>112,3</b>	<b>766,6</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1500</b>	<b>44,9</b>	<b>37,4</b>	<b>186,5</b>	<b>1310,1</b>	
<b>День 9 завтрак (четверг)</b>							
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	13,5	17,2	8,5	148,0	229
	Картофельное пюре	150	3,2	8,3	21,8	189,0	520
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	20,9	86,2	342-Т
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,5	58,9	
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,4	0,0	1,9	9,0	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	12,0	57,8	
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>21,3</b>	<b>26,3</b>	<b>77,6</b>	<b>548,9</b>	
<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,4	8,0	70,4	124
	Плов из мяса говядины 90/160	250	13,8	19,6	43,5	360,0	779



	Салат из свежих помидоров с луком	60	1,7	4,7	5,8	47,5	14
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,2	82,6	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	26,4	106,4	868
	<b>Итого:</b>	<b>795</b>	<b>22,9</b>	<b>28,7</b>	<b>118,5</b>	<b>749,3</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1355</b>	<b>44,2</b>	<b>55,0</b>	<b>196,1</b>	<b>1298,2</b>	
<b>День 10 завтрак (пятница)</b>							
	Запеканка из творога со гущеным молоком 145/15	160	12,9	12,8	30,6	302,9	366
	Чай с лимоном, 200/7/7	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн
	Бутерброд с сыром, 35/20	55	7,8	5,6	23,1	154,5	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0,0	11,4	48,0	
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>21,5</b>	<b>18,4</b>	<b>71,8</b>	<b>533,3</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,2	2,3	7,9	61,6	143
	Овощи соленые (огурцы)	60	0,7	0,1	2,3	13,2	70-Т
	Азу (мясо говядины) 90/160	250	19,4	13,4	24,3	302,5	438
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	12,0	57,8	
	Сок натуральный	200	1,0	0,0	20,2	84,9	
	Кондитерское изделия (печенье)	40	3,0	4,7	30,0	166,9	
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>30,9</b>	<b>21,3</b>	<b>114,3</b>	<b>769,4</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1335</b>	<b>50,4</b>	<b>39,7</b>	<b>186,1</b>	<b>1302,7</b>	
			<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
	Итого за день по СанПиН (60-75%)		77,0	79,0	335,0	2350,0	
	<b>Фактически (СРЕДНЕЕ)</b>	<b>1331,5</b>	<b>45,9</b>	<b>46,09</b>	<b>180,3</b>	<b>1302,8</b>	