

Приложение №7
к приказу по школе
от 30.08.2024г. № 333

Утверждаю:
Директор МБОУ «Косихинская
СОШ им. А.М. Топорова»

Штайгервальд Т.М.



Цикличное меню
для обучающихся 5-9 классов
на 2024-2025 учебный год
Верх-Жилинской ООШ-филиал МБОУ
«Косихинская СОШ им. А.М. Топорова»,
Глушинской ООШ-филиал МБОУ «Косихинская
СОШ им. А.М. Топорова»,
Каркавинской ООШ-филиал МБОУ «Косихинская
СОШ им. А.М. Топорова»,
Плотниковской ООШ – филиала МБОУ
«Косихинская СОШ им. А.М. Топорова»

1 день	№ рецептуры	Наименование блюда, приема пищи (завтрак)	5-9 класс Выход (вес) порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак	54-1к	Каша молочная кукурузная жидкая	250	7,25	7,25	41,25	259,87
	54-4гн	Кофейный напиток на молоке	200	3,8	2,9	11,3	86,0
	54-1з	Сыр порционными	20	4,7	5,9	0	71,6
	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,67	93,73
	ПР	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого:			610	19,21	16,78	82,02	555,6

2 день	№ рецептуры	Наименование блюда, прием пищи (завтрак)	5-9 класс Выход (вес) порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углевод ы	
Завтрак	54-1г	Макаронны отварные с маслом	200	7,2	6,5	43,7	262,4
	54-2м	Мясо тушеное	100	10,21	14,0	4,0	233,3
	54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	15,72	27,9
	ПП	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,4	24,58	117,16
Итого:			550	21,43	20,9	88,0	640,76

3 день	№ рецептуры	Наименование блюда, прием пищи (завтрак)	5-9 класс Выход (вес) порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
	54-4г	Каша гречневая вязкая	200	5,6	6,66	29,11	194,67
	54-3м	Фрикаделька мясная с соусом	120	10,61	12,24	14,7	221,83
	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,67	93,73
		Итого:	620	20,37	19,33	75,18	562,23

4 день	№ рецепту ры	Наименование блюда, прием пищи (завтрак)	5-9 класс Выход (вес) порции	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал
				белки	жиры	углевод ы	
	54-283	Морковь отварная дольками	60	0,8	2,0	4,1	37,6
	54-7p	Рыба припущенная в молоке (минтай)	100	11,25	9,4	3,0	149,0
	54-11r	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,87
	54-2xn	Компот из кураги	200	0,4	0,1	21,3	80,8
	пр	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,67	93,73
		Итого:	600	19,81	18,73	74,47	547,0

5 день	№ рецептуры	Наименование блюда, прием пищи (завтрак)	5-9 класс Выход (вес) порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак	54-11м	Плов с мясом	300	16,79	17,33	61,64	464,44
	54-4н	Чай с сахаром	210	0,2	0	6,8	27,3
	Пр	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,3	19,7	93,73
		Итого:	550	20,05	17,63	88,14	585,47

6 День	№ рецептур	Наименование блюда, прием пищи (завтрак)	5-9 класс Выход (вес) порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак	54-6к	Каша пшеничая на молоке	200	8,3	10,2	37,6	274,9
	54-1з	Сыр порциями	20	4,7	5,9	0	71,6
	54-2хн	Компот из кураги	200	1,0	0,1	9,3	66,9
	Пр	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,67	93,73
	Пр	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
			Итого:	560	17,46	16,93	76,37

7 день	№ рецептуры	Наименование блюда, прием пищи (завтрак)	5-9 класс Выход (вес) порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	54-283	Свежля отварная дольками	60	0,9	0,10	5,2	25,2
	54-9м	Жаркое по домашнему	250	18,25	23,38	34,0	397,5
	54-13 хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
	Пр	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,67	93,73
Итого:			550	22,81	24,01	67,27	581,73

8 день	№ рецептуры	Наименование блюда, прием пищи (завтрак)	5-9 класс Выход (вес) порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак	54-6г	Рис отварной	200	4,59	6,0	45,76	255,36
	54-2м	Мясо тушеное	100	13,21	15,56	2,61	233,33
	54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
	ПР	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,4	24,58	117,16
		Итого:	550	21,92	21,96	79,65	633,75

9 день	№ рецептуры	Наименование блюда, прием пищи (завтрак)	5-9 клас с Выход (вес) порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углевод ы	
Завтрак	54-3м	Фрикадельки мясные с соусом	120	10,61	12,24	14,7	221,83
	54-1г	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,87
	ПР	Сок фруктовый	210	0,27	0	22,8	92,27
	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,67	93,73
Итого:			570	18,24	19,47	83,57	593,7

10 день	№ рецептуры	Наименование блюда, прием пищи (завтрак)	5-9 класс Выход (вес) порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак	54-3г	Макаронны отварные с маслом и сыром	210	10,9	12,6	33,37	277,2
	54-21 гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	Пр	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,67	93,73
	Пр	Фрукт (банан)	100	1,1	0,2	17,8	95,0
		Итого:	550	19,66	16,73	83,44	566,33