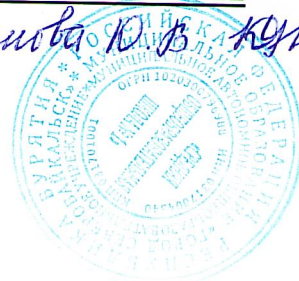


"Утверждено"

Директор МАОУ СОШ №1

*Устинова Ю.В. КУИ*



## Перспективное цикличное меню на 20 дней

Возрастная категория с 12 -18 лет

### 1 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	<b>Обед</b>	г	руб				
203	Макароны отварные	250	7,2	9,2	8,83	58,88	351,83
260	Гуляш в соусе	100	70,3	14,55	16,79	2,89	221
379	Кофейный напиток	200	14,1	3,17	2,68	15,95	100,6
	Хлеб 1С	60	5,4	4,8	0,6	29,46	142,8
	Хлеб Дарницкий	20	1,8	1,89	0,33	12,39	60,3
	Сок	200	39	0,2	0,26	11,3	138
	<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>137,8</b>	<b>33,81</b>	<b>29,49</b>	<b>130,87</b>	<b>1014,53</b>

### 2 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	<b>Обед</b>	г	руб				
199	Пюре из бабовых с маслом	250	19,25	22,1	6,84	56,84	375,19
268	Котлета из говядины	110	59,4	15,8	18,92	13,16	289
271	Чай с сахаром	200	1,8	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб 1С	60	5,4	4,8	0,6	29,46	142,8
	Хлеб Дарницкий	20	1,8	1,89	0,33	12,39	60,3
	Кондитерское изделия	60	13,9	2,86	13,12	36,56	276,25
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>101,55</b>	<b>47,57</b>	<b>39,81</b>	<b>160,45</b>	<b>1192,18</b>

### 3 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	<b>Обед</b>	г					
229	Рыба с овощами	100	43,4	9,75	4,95	3,8	105
201	Рис отварной	250	17,25	6,2	9,09	62,95	358,44
	Хлеб 1С	60	5,4	2,4	0,3	14,73	71,4
	Хлеб Дарницкий	20	1,8	1,89	0,33	12,39	60,3
271	Чай с сахаром	200	1,8	0,12	0	12,04	48,64
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>69,65</b>	<b>20,36</b>	<b>14,67</b>	<b>105,91</b>	<b>643,78</b>

#### 4 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	<b>Обед</b>	г	руб				
171	Гречка отварная	250	12,75	14,3	8,25	64,64	389
264	Мясо тушеная в соусе	100	73,3	15,27	22,1	1,9	264
	Хлеб 1С	60	5,1	2,4	0,3	14,73	71,4
	Хлеб Дарницкий	20	1,8	1,89	0,33	12,39	60,3
377	Чай с лимоном	200	3,2	0,13	0,02	15,2	62
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>96,15</b>	<b>33,99</b>	<b>31</b>	<b>108,86</b>	<b>846,7</b>

#### 5 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	<b>Обед</b>	г	руб				
255	Печень по-строгоновски	100	40,15	13,26	11,23	3,52	185
204	Макароны отварные	250	10,75	9,2	8,84	58,89	60,8
	Хлеб Дарницкий	20	1,8	1,89	0,33	12,39	60,3
	Хлеб 1С	60	5,4	4,8	0,6	29,46	142,8
	Кондитерские изделия	20	4	2,86	13,12	36,56	276,25
271	Чай с сахаром	200	1,8	0,12	0	12,04	48,64
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>63,9</b>	<b>32,13</b>	<b>34,12</b>	<b>152,86</b>	<b>773,79</b>

#### 6 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	<b>Обед</b>	г	руб				
204	Макароны отварные с сыром	240	32,9	16,24	19,1	40,93	401,28
382	Какао с молоком и сахаром	200	13,5	4,01	3,54	17,58	118,6
	Хлеб Дарницкий	20	1,8	1,89	0,33	12,39	60,3
	Хлеб 1С	60	5,4	4,8	0,6	29,46	142,8
	Сок	200	39	0,2	0,26	11,3	138
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>92,6</b>	<b>27,14</b>	<b>23,83</b>	<b>111,66</b>	<b>860,98</b>

#### 7 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	<b>Обед</b>	г	руб				
260	Гуляш из говядины	100	70,3	14,55	16,79	2,89	221
171	Перловка отварная	250	10	14,3	8,25	64,64	389
	Хлеб Дарницкий	60	5,4	5,67	0,99	37,17	180,9
	Хлеб 1С	60	5,4	4,8	0,6	29,46	142,8
271	Чай с сахаром	200	1,8	0,12	0	12,04	48,64
	Кондитерские изделия	40	8	5,72	26,24	73,12	552,5
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>100,9</b>	<b>45,16</b>	<b>52,87</b>	<b>219,32</b>	<b>1534,84</b>

**8 день**

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	<b>Обед</b>	г	руб				
234	Котлета рыбная	105	32,4	12,96	11,84	15,92	223
128	Картофельное пюре	250	37,5	5,24	11,33	30,61	255,75
	Хлеб Дарницкий	60	5,4	5,67	0,99	37,17	180,9
	Хлеб 1С	60	5,4	4,8	0,6	29,46	142,8
271	Чай с сахаром	200	1,8	0,12	0	12,04	48,64
	<b>Итого</b>	<b>675</b>	<b>82,5</b>	<b>28,79</b>	<b>24,76</b>	<b>125,2</b>	<b>851,09</b>

**9 день**

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	<b>Обед</b>	г	руб				
265	Плов	250	81,9	25,55	21,72	35,4	439,29
271	Чай с сахаром	200	1,8	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб Дарницкий	60	5,4	5,67	0,99	37,17	180,9
	Хлеб 1С	60	5,4	4,8	0,6	29,46	142,8
	Огурец	100	23,2	1,6	0,2	6,8	28
	<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>117,7</b>	<b>37,74</b>	<b>23,51</b>	<b>120,87</b>	<b>839,63</b>

**10 день**

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	<b>Обед</b>	г	руб				
171	Гречка отварная	250	12,75	14,3	8,25	64,64	389
181	Тефтяля из говядины в соусе	100	48,4	11,49	11,15	11,99	193,95
	Хлеб Дарницкий	60	5,4	5,67	0,99	37,17	180,9
	Хлеб 1С	60	5,4	4,8	0,6	29,46	142,8
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>71,95</b>	<b>36,26</b>	<b>20,99</b>	<b>143,26</b>	<b>906,65</b>

93,47

**11 день**

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	<b>Обед</b>	г	руб				
203	Макароны отварные	250	7,2	9,2	8,83	58,88	351,83
260	Гуляш в соусе	100	70,3	14,55	16,79	2,89	221
379	Кофейный напиток	200	14,1	3,17	2,68	15,95	100,6
	Хлеб 1С	30	2,7	2,4	0,3	14,73	71,4
	Хлеб Дарницкий	20	1,8	1,89	0,33	12,39	60,3
	Сок	200	39	0,2	0,26	11,3	138
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>135,1</b>	<b>31,41</b>	<b>29,19</b>	<b>116,14</b>	<b>943,13</b>

**12 день**

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	<b>Обед</b>	г	руб				
	Гречка по-купечески	250	76	24,3	2,9	27	219,5
	Кондитерское изделия	60	13,9	2,86	13,12	36,56	276,25
271	Чай с сахаром	200	1,8	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб 1С	60	5,4	4,8	0,6	29,46	142,8
	Хлеб Дарницкий	60	5,4	5,67	0,99	37,17	180,9
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>102,5</b>	<b>37,75</b>	<b>17,61</b>	<b>142,23</b>	<b>868,09</b>

**13 день**

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	<b>Обед</b>	г					
282/332	Олади из печени в соусе	130	56,58	16,73	15,45	9,13	257,57
201	Рис отварной	250	17,25	6,2	9,09	62,95	358,44
	Хлеб 1С	60	5,4	2,4	0,3	14,73	71,4
	Хлеб Дарницкий	60	5,4	5,67	0,99	37,17	180,9
271	Чай с сахаром	200	1,8	0,12	0	12,04	48,64
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>86,43</b>	<b>31,12</b>	<b>25,83</b>	<b>136,02</b>	<b>916,95</b>

**14 день**

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	<b>Обед</b>	г	руб				
204	Макароны отварные	250	10,75	9,2	8,84	58,89	60,8
0	Сосиска из говядины	100	57	12,8	22,2	1,5	257
	Хлеб 1С	60	5,1	2,4	0,3	14,73	71,4
	Хлеб Дарницкий	60	5,4	5,67	0,99	37,17	180,9
377	Чай с лимоном	200	3,2	0,13	0,02	15,2	62
	<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>81,45</b>	<b>30,2</b>	<b>32,35</b>	<b>127,49</b>	<b>632,1</b>

**15 день**

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	<b>Обед</b>	г	руб				
171	Перловка отварная	250	10	7,46	5,41	53,35	291,5
264	Мясо тушеное в соусе	100	73,3	15,27	22,1	1,9	264
379	Кофейный напиток	200	14,1	3,17	2,68	15,95	100,6
	Хлеб 1С	60	5,4	4,8	0,6	29,46	142,8
	Хлеб Дарницкий	60	5,4	5,67	0,99	37,17	180,9
	<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>108,2</b>	<b>36,37</b>	<b>31,78</b>	<b>137,83</b>	<b>979,8</b>

## 16 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	<b>Обед</b>	г	руб				
204	Макароны отварные с сыром	240	32,9	16,24	19,1	40,93	401,28
382	Какао с молоком и сахаром	200	13,5	4,01	3,54	17,58	118,6
	Хлеб Дарницкий	20	1,8	1,89	0,33	12,39	60,3
	Хлеб 1С	60	5,4	4,8	0,6	29,46	142,8
	Сок	200	39	0,2	0,26	11,3	138
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>92,6</b>	<b>27,14</b>	<b>23,83</b>	<b>111,66</b>	<b>860,98</b>

## 17 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	<b>Обед</b>	г	руб				
199	Пюре из бабовых с маслом	250	19,25	22,1	6,84	56,84	375,19
268	Котлета из говядины	110	59,4	15,8	18,92	13,16	289
271	Чай с сахаром	200	1,8	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб 1С	60	5,4	4,8	0,6	29,46	142,8
	Хлеб Дарницкий	20	1,8	1,89	0,33	12,39	60,3
	Кондитерское изделия	60	13,9	2,86	13,12	36,56	276,25
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>101,55</b>	<b>47,57</b>	<b>39,81</b>	<b>160,45</b>	<b>1192,18</b>

## 18 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	<b>Обед</b>	г					
229	Рыба с овощами	100	43,4	9,75	4,95	3,8	105
201	Рис отварной	250	17,25	6,2	9,09	62,95	358,44
	Хлеб 1С	60	5,4	2,4	0,3	14,73	71,4
	Хлеб Дарницкий	60	5,4	5,67	0,99	37,17	180,9
271	Чай с сахаром	200	1,8	0,12	0	12,04	48,64
	<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>73,25</b>	<b>24,14</b>	<b>15,33</b>	<b>130,69</b>	<b>764,38</b>

## 19 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	<b>Обед</b>	г	руб				
171	Гречка отварная	250	12,75	14,3	8,25	64,64	389
264	Мясо тушенная в соусе	100	73,3	15,27	22,1	1,9	264
	Хлеб 1С	60	5,1	2,4	0,3	14,73	71,4
	Хлеб Дарницкий	60	5,4	5,67	0,99	37,17	180,9
377	Чай с лимоном	200	3,2	0,13	0,02	15,2	62
	<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>99,75</b>	<b>37,77</b>	<b>31,66</b>	<b>133,64</b>	<b>967,3</b>

## 20 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	<b>Обед</b>	г	руб				
282\332	Олади из печени в соусе	100	40,15	13,26	11,23	3,52	185
204	Макароны отварные	250	10,75	9,2	8,84	58,89	60,8
	Хлеб Дарницкий	60	5,4	5,67	0,99	37,17	180,9
	Хлеб 1С	60	5,4	4,8	0,6	29,46	142,8
	Кондитерские изделия	40	8	5,72	26,24	73,12	552,5
271	Чай с сахаром	200	1,8	0,12	0	12,04	48,64
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>71,5</b>	<b>38,77</b>	<b>47,9</b>	<b>214,2</b>	<b>1170,64</b>
<b>Среднее за 20 дней</b>			94,352	34,26	29,517	139,4805	937,986

Перспективное меню разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Перспективное меню разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Исполнитель: зав.производством Хабибулина А.С.