

"Утверждено"
Директор МАОУ СОШ №1



Перспективное цикличное меню на 20 дней

Возрастная категория с 12 -18 лет

1 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	завтрак	г	руб				
173	Каша молочная вязкая	205	14,8	10,75	16,8	50,2	387,4
379	Кофейный напиток	200	14,1	3,17	2,68	15,95	100,6
209	Яйцо вареное	40	16,4	5,08	4,6	0,28	63
	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
	Итого за завтрак	695	88,8	23,49	24,97	104,85	820,7

2 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	завтрак	г	руб				
199	Пюре из бобовых с маслом	200	15,4	17,69	5,47	45,47	300,15
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	30	2,7	2,4	0,3	14,73	71,4
	Хлеб Дарницкий	20	1,8	1,89	0,33	12,39	60,3
	Итого за завтрак	560	81,1	37,9	25,02	97,79	769,49

3 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	завтрак	г					
229	Рыба с овощами	100	43,4	9,75	4,95	3,8	105
201	Рис отварной	200	13,8	4,96	7,27	50,36	286,75
	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
271	Чай с сахаром	200	1,8	0,12	0	12,04	48,64
	Итого	580	66,2	21,52	13,15	108,05	643,49

4 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	завтрак	г	руб				
171	Гречка отварная	200	10,2	11,44	6,6	51,71	311,2
264	Мясо тушеное в соусе	100	73,3	15,27	22,1	1,9	264
	Хлеб 1С	60	5,1	4,8	0,6	29,46	142,8
	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
	Итого за завтрак	580	93,6	33,53	29,65	110,66	840,3

5 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	завтрак	г	руб				
255	Печень по-строгоновски	100	40,15	13,26	11,23	3,52	185
204	Макароны отварные	200	8,6	7,36	7,07	47,11	281,47
	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
271	Чай с сахаром	200	1,8	0,12	0	12,04	48,64
	Итого за завтрак	580	57,75	27,43	19,23	104,52	718,21

6 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	завтрак	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 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
209	Яйцо вареное	40	16,4	5,08	4,6	0,28	63
	Итого за завтрак	560	70	32,02	28,17	100,64	785,98

7 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	завтрак	г	руб				
260	Гуляш из говядины	100	70,3	14,55	16,79	2,89	221
171	Перловка отварная	200	8	5,97	4,33	42,68	233,2
	Хлеб Дарницкий	20	1,8	1,89	0,33	12,39	60,3
	Хлеб 1С	30	2,7	2,4	0,3	14,73	71,4
271	Чай с сахаром	200	1,8	0,12	0	12,04	48,64
	Итого за завтрак	550	84,6	24,93	21,75	84,73	634,54

8 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	завтрак	г	руб				

234	Котлета рыбная	105	32,4	12,96	11,84	15,92	223
128	Картофельное пюре	200	30	4,19	9,06	24,49	204,6
	Хлеб Дарницкий	20	1,8	1,89	0,33	12,39	60,3
	Хлеб 1С	30	2,7	2,4	0,3	14,73	71,4
377	Чай с лимоном	200	3,3	0,13	0,02	15,2	62
338	Банан	200	48	3	1	42	192
	Итого за завтрак	755	118,2	24,57	22,55	124,73	813,3

9 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	завтрак	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 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
	Огурец свежий	50	11,6	0,8	0,1	3,4	14
	Итого за завтрак	580	102,5	33,16	22,75	92,69	705,03

10 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	завтрак	г	руб				
171	Гречка отварная	200	10,2	11,44	6,6	51,71	311,2
181	Тефтеля из говядины в соусе	100	48,4	11,49	11,15	11,99	193,95
	Хлеб Дарницкий	20	1,8	1,89	0,33	12,39	60,3
	Хлеб 1С	30	2,7	2,4	0,3	14,73	71,4
377	Чай с лимоном	200	3,2	0,13	0,02	15,2	62
	Итого за завтрак	550	66,3	27,35	18,4	106,02	698,85

11 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	завтрак	г	руб				
173	Каша молочная вязкая	205	14,8	10,75	16,8	50,2	387,4
379	Кофейный напиток	200	14,1	3,17	2,68	15,95	100,6
209	Яйцо вареное	40	16,4	5,08	4,6	0,28	63
	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
	Сыр	30	20,67	5,22	6,64	0	81
	Итого за завтрак	525	70,47	28,51	31,35	93,55	763,7

12 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	завтрак	г	руб				
	Гречка по-купечески	250	80,5	24,5	2,8	27	218,5
	Сок	200	39	0,2	0,26	11,3	138
271	Чай с сахаром	200	1,8	0,12	0	12,04	48,64

	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
	Итого за завтрак	700	125,8	29,11	3,69	77,46	536,84

13 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	завтрак	г					
282/332	Оладьи из печени в соусе	105	45,7	13,51	12,48	7,37	209,65
201	Рис отварной	200	13,8	4,96	7,27	50,36	286,75
	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
271	Чай с сахаром	200	1,8	0,12	0	12,04	48,64
	Итого	585	68,5	25,28	20,68	111,62	748,14

14 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	завтрак	г	руб				
204	Макароны отварные	200	8,6	7,36	7,07	47,11	281,47
0	Сосиска из говядины	70	39,9	8,96	15,54	1,05	179,9
	Хлеб 1С	60	5,1	4,8	0,6	29,46	142,8
	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
	Итого за завтрак	550	58,6	23,14	23,56	105,21	726,47

15 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	завтрак	г	руб				
171	Перловка отварная	200	8	5,97	4,33	42,68	233,2
264	Мясо тушеное в соусе	100	73,3	15,27	22,1	1,9	264
	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
271	Чай с сахаром	200	1,8	0,12	0	12,04	48,64
	Итого за завтрак	580	90,3	28,05	27,36	98,47	748,94

16 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	завтрак	г	руб				
173	Каша молочная вязкая	205	14,8	10,75	16,8	50,2	387,4
379	Кофейный напиток	200	14,1	3,17	2,68	15,95	100,6
209	Яйцо вареное	40	16,4	5,08	4,6	0,28	63
	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
	Итого за завтрак	695	88,8	23,49	24,97	104,85	820,7

17 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	завтрак	г	руб				
199	Пюре из бабовых с маслом	200	15,4	17,69	5,47	45,47	300,15
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	30	2,7	2,4	0,3	14,73	71,4
	Хлеб Дарницкий	20	1,8	1,89	0,33	12,39	60,3
	Итого за завтрак	560	81,1	37,9	25,02	97,79	769,49

18 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	завтрак	г					
229	Рыба с овощами	100	43,4	9,75	4,95	3,8	105
201	Рис отварной	200	13,8	4,96	7,27	50,36	286,75
	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
271	Чай с сахаром	200	1,8	0,12	0	12,04	48,64
	Итого	580	66,2	21,52	13,15	108,05	643,49

19 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	завтрак	г	руб				
171	Гречка отварная	200	10,2	11,44	6,6	51,71	311,2
264	Мясо тушеное в соусе	100	73,3	15,27	22,1	1,9	264
	Хлеб 1С	60	5,1	4,8	0,6	29,46	142,8
	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
	Итого за завтрак	580	93,6	33,53	29,65	110,66	840,3

20 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	завтрак	г	руб				
282\332	Олади из печени в соусе	100	40,15	13,51	12,48	7,37	209,65
204	Макаронь отварные	200	8,6	7,36	7,07	47,11	281,47
	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
271	Чай с сахаром	200	1,8	0,12	0	12,04	48,64
	Итого за завтрак	580	57,75	27,68	20,48	108,37	742,86

Среднее за 20 дней

81,509 28,206 22,278 102,5355 738,541

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.

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 Кокорина Л.В