

"Утверждено"
Директор МАОУ СОШ №1

Четинина Ю В КХ



Перспективное цикличное меню на 20 дней

Возрастная категория с 7-11 лет

1 день

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

2 день

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

3 день

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

4 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
		г	руб				
	Обед						
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
	Итого	630	96,15	33,99	31	108,86	846,7

5 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
		г	руб				
	Обед						
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
	Итого	650	63,9	32,13	34,12	152,86	773,79

6 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
		г	руб				
	Обед						
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
	Итого	720	92,6	27,14	23,83	111,66	860,98

7 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
		г	руб				
	Обед						
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
	Итого	710	100,9	45,16	52,87	219,32	1534,84

8 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
		г	руб				
	Обед						
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
	Итого	675	82,5	28,79	24,76	125,2	851,09

9 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
		г	руб				
	Обед						
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
	Итого	670	117,7	37,74	23,51	120,87	839,63

10 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
		г	руб				
	Обед						
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
	Итого	470	71,95	36,26	20,99	143,26	906,65

93,47

11 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
		г	руб				
	Обед						
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
	Итого	800	135,1	31,41	29,19	116,14	943,13

12 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	Обед	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
	Итого	630	102,5	37,75	17,61	142,23	868,09

13 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	Обед	г					
282/332	Олады 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
	Итого	700	86,43	31,12	25,83	136,02	916,95

14 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	Обед	г	руб				
204	Макароньы 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
	Итого	670	81,45	30,2	32,35	127,49	632,1

15 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	Обед	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
	Итого	670	108,2	36,37	31,78	137,83	979,8

16 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	Обед	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
	Итого	720	92,6	27,14	23,83	111,66	860,98

17 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	Обед	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
	Итого	700	101,55	47,57	39,81	160,45	1192,18

18 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	Обед	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
	Итого	670	73,25	24,14	15,33	130,69	764,38

19 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	Обед	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	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
	Итого	670	99,75	37,77	31,66	133,64	967,3

20 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	Обед	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
	Итого	710	71,5	38,77	47,9	214,2	1170,64

Среднее за 20 дней

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.