

Согласовано

Директор МАОУ СШ №8



Е.А. Белаш

Согласовано

Генеральный директор
ООО "ОТП "Народный"

Н.Н. Герасимов



Примерное 12- дневное цикличное меню приготавливаемых блюд

12 лет и старше

9	2024
месяц год	

9 2024

Возрастная категория

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная со слив. маслом (Дружба,Пшениная, Манная, Геркулесовая)	200	9	9	44	286	311		
			сладкое	Йогурт/ сырок творожный	100	4	3	21	110	3		
			напиток	Кофейный напиток на молоке	200	2	2	22	102	692		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	68			
			<i>итого</i>				530	18	14	102	566	
			<i>закуска</i>									
1	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с макарон. изделиями, курицей, зеленью	250	3	3	19	111	140		
			2 блюдо	Котлета из филе курицы	90	16	20	23	345	388		
			гарнир	Макаронны отварные	180	7	6	45	262	520		
			напиток	Витаминизированный напиток(шиповник/клюква)	200	0	0	17	67	199		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	15	90			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2	0	15	68			
<i>итого</i>				800	31	29	134	943				
1	1	Итого за день:		1330	49	43	236	1509				

1	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов с мясом	200	18	19	45	475	291
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	16	60	686
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2	0	10	90	
			сладкое	Кондитерское изделие промышленного производства	60	0	0		226	
			<i>итого</i>		500	20	19	71	851	
1	2	Обед	1 блюдо	Щи из св. капусты с тушенкой, сметаной, зеленью	250	2	6	10	108	124
			2 блюдо	Гуляш мясной	90	14	24	3	294	437
			гарнир	Греча отварная	180	9	6	45	276	297
			напиток	Компот из сух. фруктов/ курага	200	2	0	41	171	639
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	15	90	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	16	68	
			<i>итого</i>		800	33	36	130	1007	
1	2	Итого за день:			1300	53	55	201	1858	

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета из филе птицы	90	16	20	10	270	388
			гарнир	Макаронны отварные	180	7	6	45	262	332
			напиток	Компот из св. фруктов/ ягод	200	0	0	25	90	631
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	5	0	25	90	
			<i>итого</i>		510	28	26	105	712	
1	3	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты, зеленый горошек/кукуруза	60	2	5	3	68	7
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с курицей, зеленью	250	6	7	15	159	132
			2 блюдо	Жаркое по домашнему	200	17	9	30	349	499
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	57	685
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	4	0	20	90	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3	0	16	76	
			<i>итого</i>		790	32	21	99	799	
1	3	Итого за день:			1300	60	47	204	1511	

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	110	13	18	2	225	340
			напиток	Чай с сахаром и молоком	200	0	0	15	60	685
			закуска	Бутерброд с сыром	75	5	8	14	153	3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	3	0	16	76	
			фрукты	Фрукты	100	0	0	9	47	
			<i>итого</i>							
1	4	Обед	закуска	Овощи консервированные промышленного производства зел.	505	21	26	56	561	
			1 блюдо	Суп гороховый с мясом, зеленью	60	0	0	0	8	70
			2 блюдо	Курица в сметанном соусе (Голень)	250	8	6	20	171	139
			гарнир	Рис отварной	90	14	11	13	215	388
			напиток	Витаминизированный напиток(шиповник/клюква)	150	9	6	45	276	297
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0	0	17	67	199
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2	0	10	45	
					30	3	0	16	76	
			<i>итого</i>							
			<i>итого за день:</i>		800	36	23	121	850	
1	4				1305	57	49	177	1411	

2	1	Завтрак	гор.блюдо закуска напиток хлеб	Каша молочная со слив. маслом (Дружба, Пшеничная, Манная, Геркулесовая) Бутерфорд с сыром Какао на молоке Хлеб пшеничный	200	8	10	43	285	311
					75	5	8	14	153	3
					200	3	3	28	147	693
					30	3	0	15	90	
			<i>итого</i>		505	19	21	100	675	
2	1	Обед	1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.	Щи из св. капусты с тушенкой, сметаной Биточки мясные, запеченные с молочным соусом Каша гречневая рассыпчатая Компот из сух. фруктов / курага Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	250 90 180 200 40 40	2 13 9 2 3 3	6 16 6 0 0 0	10 12 45 41 15 16	108 251 276 171 90 68	124 453 297 639
			<i>итого</i>		800	32	28	139	964	
2	1	Итого за день:			1305	51	49	239	1639	

2	2	Завтрак	гор.блюдо закуска гор.напиток хлеб	Макароны отварные с сыром Яйца вареные Чай с сахаром Хлеб пшеничный	200 60 200 20	11 5 0 2	13 4 0 0	44 0 15 10	346 63 57 45	334 337 685
			<i>итого</i>		480	18	17	69	511	
2	2	Обед	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.	Салат овощной (капуста квашеная) Рассольник ленинградский с курицей Котлета рыбная Картофельное пюре Компот из св. фруктов / ягод Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 250 90 180 200 20 30	6 13 3 0 3 3	7 13 5 0 0 0	15 3 20 15 16	159 172 140 90 68 76	132 388 520 631
			<i>итого</i>		820	28	25	94	705	
2	2	Итого за день:			1300	46	42	163	1216	

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш мясной	90	14	13	3	294	437
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	4	4	32	276	297
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	685
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	4	0	20	90	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3	0	16	76	
			<i>итого</i>		500	25	17	86	793	
2	3	Обед	фрукты	Фрукты	100					
			1 блюдо	Суп гороховый, с тушенкой, зеленью	250	8	6	20	171	139
			2 блюдо	Колбаски из филе птицы	90	16	19	10	150	451
			гарнир	Макаронны отварные	150	7	6	45	262	520
			напиток	Витаминизированный напиток(шиповник/клюква)	200	0	0	17	67	199
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	90	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	3	0	16	68	
			<i>итого</i>		830	36	31	118	808	
2	3	Итого за день:			1330	77	75	196	1721	

2	4	Завтрак	закуска	Салат овощной (Винегрет)	60	1	4	6	61	388
			гор.блюдо	Курица в сметанном соусе (Голень)	90	14	11	13	215	388
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	5	20	140	520
			гор.напиток	Компот из сух. фруктов / курага	200	2	0	41	171	639
			хлеб	Хлеб пшеничный/ ржаной	40	5	0	25	90	
			<i>итого</i>		540	25	20	105	677	
2	4	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с макарон. изделиями и индейкой	250	3	3	19	111	140
			2 блюдо	Котлета "Школьная"	90	15	12	13	218	451
			гарнир	Рис отварной со слив. маслом	180	9	6	45	276	297
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	57	685
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	68	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3	0	16	76	
			<i>итого</i>		800	33	21	123	806	
2	4	Итого за день:			1340	58	41	228	1483	

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожный со сгущ. молоком	150	17	19	15	299	80
			сладкое	Кондитерское изделие промышленного производства	100					
			гор.напиток	Чай с сахаром и молоком	200	0	0	15	57	685
			хлеб	Хлеб пшеничный/ржаной	50	5	0	25	90	
			<i>итого</i>		500	22	19	55	446	
2	5	Обед	1 блюдо	Борщ домашний с курицей,зеленью	250	3	7	14	129	110
			2 блюдо	Тефтели мясные	90	15	12	7	200	496
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	6	44	262	332
			напиток	Компот из св. фруктов / ягод	200	0	0	25	90	631
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2	0	10	45	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	16	76	
			<i>итого</i>		800	30	25	116	802	
2	5	Итого за день:			1300	1300	44	171	1248	

