

Согласовано

Директор МАОУ СШ №8

Согласовано

Генеральный директор
ООО "ОТП "Народный"

Н.Н. Герасимов



Возрастная категория: 7-11 лет

Примерное 10- дневное цикличное меню приготавливаемых блюд

Месяц: 9 2024 год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак		гор. блюдо	200	9	9	44	286	311	83	
				Каша молочная со слив. маслом (Дружба, Пшеница, Манная, Геркулесовая)								
				сладкое	100	4	3	21	110	3		
				Иогурт/ сырок творожный								
				напиток	200	2	2	22	102	692		
				Хлеб	30	3	0	15	68			
				<i>итого</i>								
1	1	Обед		закуска	530	18	14	102	566		83	
				Суп картофельный с макарон. изделиями, курицей, зеленью								
				1 блюдо	250	3	3	19	111	140		
				2 блюдо	90	16	20	23	345	388		
				Котлета из филе курицы								
				гарнир	180	7	6	45	262	520		
				Макаронны отварные								
напиток	200	0	0	17	67	199						
Витаминизированный напиток(Шиповник/клюква)												
Хлеб бел.	40	3	0	15	90							
Хлеб пшеничный	40	3	0	15	90							
Хлеб черн.	40	2	0	15	68							
<i>итого</i>												
1	1	Итого за день:			800	31	29	134	943		113	
					1330	49	43	236	1509			

Неделя	День недели	Приним пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	цена
1	2	Завтрак	гор.блюдо гарнир напиток хлеб фрукты	Котлета из филе птицы Макаронны отварные Компот из св. фруктов/ ягод Хлеб пшеничный Фрукты *	80 150 200 30 80	16 7 0 5 28	20 6 0 0 26	10 45 25 25 105	270 262 90 90 712	388 332 631	
			<i>итого</i>		540						83
1	2	Обед	1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.	Щи из св. капусты с тушенкой, сметаной, зеленью Гуляш мясной Греча отварная Компот из сух. фруктов/ курага Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	250 90 180 200 40 40	2 14 9 2 3 3	6 24 6 0 0 0	10 3 45 41 15 16	108 294 276 171 90 68	124 437 297 639	
			<i>итого</i>		800	61	62	235	1719		113
1	2	Итого за день:			1340	61	62	235	1719		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	цена
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	110	13	18	2	225	340	83
			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		
			<i>итого</i>		405	21	26	47	514		
1	4	Обед	закуска	Овощи консервированные промышленного производства зел.	60	0	0	0	8	70	113
			1 блюдо	Суп гороховый с мясом, зеленью	250	8	6	20	171	139	
			2 блюдо	Курица в сметанном соусе (Голень)	90	14	11	13	215	388	
			гарнир	Рис отварной	150	9	6	45	276	297	
			напиток	Витаминизированный напиток(шиповник/клюква)	200	0	0	17	67	199	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45		
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	3	0	16	76				
			<i>итого</i>		800	36	23	121	850		
1	4	Итого за день:			1205	57	49	168	1364		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	цена
1	5	Завтрак	закуска	Икра кабачковая	60						
			гор.блюдо	Куриное филе, панированные, жареные	90	15	12	7	200	496	
			гарнир	Картофельное пюре	150	4	7	27	186	520	
			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	26	19	85	609
1	5	Обед	1 блюдо	Борщ домашний с мясом, зеленью	250	3	7	14	129	110	
			гор.блюдо	Тефтели мясные	90	15	12	13	218	451	
			гарнир	Макароны отварные	180	7	6	45	262	332	
			напиток	Компот из сух. фруктов / курага	200	2	0	41	171	639	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	4	0	20	90		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	16	76		
				<i>итого</i>			800	34	25	149	946
1	5	Итого за день:			1290	60	44	234	1555		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	цена
2	1	Завтрак	гор.блюдо закуска напиток хлеб	Каша молочная со слив. маслом (Дружба,Пшениная, Манная, Геркулесовая)	200	8	10	43	285	311	
				Бутерброд с сыром Какао на молоке Хлеб пшеничный	75 200 30 1600	5 3 3	8 3 0	14 28 15	153 147 90	3 693	
											83
2	1	Обед		<i>итого</i>	2105	19	21	100	675		
				1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.	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	
											113
2	1			<i>итого за день:</i>	800	32	28	139	964		
					2905	51	49	239	1639		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	цена
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Макаронны отварные с сыром	200	11	13	44	346	334	83
			закуска		60	5	4	0	63	337	
			напиток		200	0	0	15	57	685	
			хлеб		40	2	0	10	45		
			<i>итого</i>		500	18	17	69	511		
2	2	Обед	закуска	Салат овощной (капуста квашеная) Рассольник ленинградский с курицей Котлета рыбная Картофельное пюре Компот из св. фруктов / ягод Хлеб бел. Хлеб черн.	60						113
			1 блюдо		250	6	7	15	159	132	
			2 блюдо		90	13	13	3	172	388	
			гарнир		150	3	5	20	140	520	
			напиток		200	0	0	25	90	631	
			хлеб бел.		20	3	0	15	45		
			хлеб черн.		30	3	0	16	68		
			<i>итого</i>	800	28	25	94	674			
2	2	Итого за день:		1300	46	42	163	1185			

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	цена
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш мясной	90	14	13	3	294	437	83
			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	Макаронные 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		113

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	цена	
2	4	Завтрак	закуска	Салат овощной (Винегрет)	60	1	4	6	61	388	83	
				Курица в сметанном соусе (Голень)	90	14	11	13	215	388		
				Картофельное пюре	150	3	5	20	140	520		
				Компот из сух. фруктов / курага	200	2	0	41	171	639		
				Хлеб пшеничный	30	5	0	25	90			
				<i>итого</i>	530	25	20	105	677			
2	4	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с макарон. изделиями и курицей	250	3	3	19	111	140	113	
				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	40	3	0	15	90		
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	16	68		
<i>итого</i>	800	33	21	123	820							
2	4	Итого за день:			1330	58	41	228	1497			

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	цена	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожный со сущ. молоком	200	17	19	15	398	80	83	
			сладкое	Кондитерское изделие промышленного производства	50					260		
			напиток	Чай с сахаром и молоком	200	0	0	15	15	57		685
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	5	0	25	25	90		
			<i>итого</i>		500	22	19	55	55	596		
2	5	Обед	1 блюдо	Борщ домашний с курицей,зеленью	250	3	7	14	129	110	113	
			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	10	90		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	16	16	68		
			<i>итого</i>		800	30	25	116	116	839		
			Итого за день:		1300	52	44	171	171	1435		