

Согласовано

Директор МАОУ СШ №8



Н.Н. Герасимов

Генеральный директор
ООО "ОТП "Народный"

Согласовано

Примерное 12- дневное цикличное меню приготавливаемых блюд

12 лет и старше

Месяц	9	2024
-------	---	------

Неделя	День	Пример пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод, г	Калорийность	№ рецептуры		
1	1	Завтрак		гор.блюдо	200	9	9	44	286	311		
				Горкулесовая)								
				Йогурт/ сырок творожный	100	4	3	21	110	3		
				Кофейный напиток на молоке	200	2	2	22	102	692		
				Хлеб пшеничный	30	3	0	15	68			
				<i>итого</i>	530	18	14	102	566			
				закваска								
				1 блюдо	250	3	3	19	111	140		
				2 блюдо	90	16	20	23	345	388		
гарнир	180	7	6	45	262	520						
напиток	200	0	0	17	67	199						
хлеб бел.	40	3	0	15	90							
хлеб черн.	40	2	0	15	68							
				<i>итого</i>	800	31	29	•134	943			
1	1	Обед			1330	49	43	236	1509			
				Итого за день:								

1	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета из филе птицы	80	16	20	10	270	388
			гарнир	Макароны отварные	150	7	6	45	262	332
			напиток	Компот из св. фруктов/ ягод	200	0	0	25	90	631
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5	0	25	90	
			фрукты	Фрукты	80					
			<i>итого</i>		540	28	26	105	712	
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	61	62	235	1719	
1	2	Итого за день:			1340	61	62	235	1719	

1	3	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	60	2	0	10	90	
			<i>итого</i>		460	20	19	71	625	
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	60	3	0	16	76	
			<i>итого</i>		800	32	21	99	799	
1	3	Итого за день:			1260	52	40	170	1424	

1	4	Завтрак	Омлет натуральный	110	13	18	2	225	340
			Чай с сахаром и молоком	200	0	0	15	60	685
			Закуска	75	5	8	14	153	3
			Хлеб черн.	20	3	0	16	76	
			<i>итого</i>	405	21	26	47	514	
1	4	Обед	Овощи консервированные промышленного производства зел.	60	0	0	0	8	70
			1 блюдо	250	8	6	20	171	139
			2 блюдо	90	14	11	13	215	388
			гарнир	150	9	6	45	276	297
			напиток	200	0	0	17	67	199
			хлеб бел.	20	2	0	10	45	
			хлеб черн.	30	3	0	16	76	
			<i>итого</i>	800	36	23	121	850	
1	4	Итого за день:		1205	57	49	168	1364	

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

