

Согласовано

Директор МАОУ СШ №8

Согласовано

Генеральный директор
ООО "ОТП "Народный"

Н.Н. Герасимов



Е.А. Белаш

Примерное 12-дневное циклическое меню приготавливаемых блюд

12 лет и старше

1	2024
месяц	год

Неде ля	Дне и	Приме т.ности	Раздел меню	Блюда	Вес блю да, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийно сть	№ рецепту ры			
											Итого за день:		
1	1	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	
			закуска										
			1 блюдо	Суп картофельный с макарон. изделиями, курицей, зеленью	250	3	3	19	111	140			
1	1	Обед	2 блюдо	Котлета из филе курицы	90	16	20	23	345	388			
			гарнир	Макароны 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				
Итого за день:					1300	51	48	205	1794				

1	2	Завтрак	гор. блюдо	Каша молочная со слив. маслом (Дружба, Пшеница, Манная, Геркулесовая)	200	9	9	44	286	311
			Сладкое	Йогурт/ сыроч творожный	100	4	3	21	110	3
1	2	Обед	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	
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	Резка 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:			1330	51	50	232	1573	

1	3	Завтрак	гор. блюдо	Котлета из филе индейки	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 пшеничный	40	5	0	25	90		
			Итого	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	
			Итого	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	Булгурборд 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>		505	21	26	56	561	70
			закуска	Овощи консервированные промышленного производства зел.	60	0	0	0	8	
			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	
		Итого за день:			1305	57	49	177	1411	

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная со слив. маслом (Дружба, Пшеница, Манная, Геркулесовая)	200	8	10	43	285	311	
			закуска	Бутерброд с сыром	75	5	8	14	153	3	
			напиток	Какао на молоке	200	3	3	28	147	693	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	90		
						<i>итого</i>	505	19	21	100	675
2	1	Обед	1 блюдо	Ци из св. капусты с тушенкой, сметаной	250	2	6	10	108	124	
			2 блюдо	Биточки мясные, запеченные с молочным соусом	90	13	16	12	251	453	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	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	32	28	139	964		
2	1	Итого за День:			1305	51	49	239	1639		

2	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны 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	
2	2	Обед	<i>итого</i>		480	18	17	69	511	
			закуска	Салат овощной (капуста квашеная)	50					
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с курлицей	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	80	14	13	3	187	437
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	4	4	32	185	297
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	685
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	5	0	25	90	
			<i>итого</i>		510	23	17	75	519	
2	3	Обед	1 блюдо	Суп гороховый, с тушенкой, зеленью	250	8	6	20	171	139
			2 блюдо	Колбаски из филе индейки	80	16	19	10	150	451
			гарнир	Макароны отварные	180	7	6	45	262	520
			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	
			фрукты	Фрукты	100					
			<i>итого</i>		860	36	31	118	771	
2	3	Итого за День:			1370	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	180	3	5	20	140	520
			гор.напиток	Компот из сух. фруктов / курага	200	2	0	41	171	639
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5	0	25	90	
			<i>итого</i>		560	25	20	105	677	
2	4	Обед	1 блюдо	Сул 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	180	9	6	45	276	297
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	57	685
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	3	0	15	68	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	16	76	
			<i>итого</i>		780	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	40	5	0	25	90	
			<i>итого</i>			490	22	19	55	446
2	5	Обед								
			1 блюдо	Борщ домашний с курицей, зеленью	250	3	7	14	129	110
			2 блюдо	Тфтели мясные	60/30	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	30	2	0	10	45	
	Хлеб ржаной	40	3	0	16	76				
		<i>итого</i>			760	30	25	116	802	
2	5	Итого за День:			1250	52	44	171	1248	

2	6	Завтрак	гор. блюдо	Оладьи / блины со сущ. молоком/ повидлом	200	16	14	83	528	158
			закуска	Бутерброд с сыром	75	8	4	26	181	1
			гор. напиток	Чай с сахаром и молоком	200	0	0	15	57	685
			<i>итого</i>	475	24	18	124	766		
2	6	Итого за день:		475	24	18	124	766		