

Согласовано:
Директор МБОУ
Кытмановская СОШ № 1
В.В.Гитов
31 января 2025 года

Утверждаю
Председатель Совета
Кытмановского Райпо
А.В.Беккер
31 января 2025 года

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

СТОЛОВОЙ

при МБОУ Кытмановская СОШ № 1
обеда обучающихся 1-4 классы
с февраля 2025 по май 2025 года

№ рецепта	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал	Цена
1 день							
	сыр твердых сортов в нарезе	15	3,5	4,4	0	53,7	15,2
	каша вязкая молочная овсян	200	8,6	10,8	34,2	235	65
	Булочка "Ванильная"	50	3,95	2,4	29	171,5	13,4
	Кисель из апельсинов	200	0,4	0	14,4	59,7	18,4
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	3,1
	Итого	500	18,75	19,1	94,8	608,5	115,1
2 день							
	помидоры в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	24,7
	Картофельное пюре	150	2,1	5	19,7	145,8	35,3
	Тефтели из говядины с рисом	90	12,05	12,29	9	216	55
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	24,2
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	3,1
	Итого	535	18,15	18,99	63,9	530,1	142,3
4 день							
	сыр твердых сортов в нарезе	15	3,5	4,4	0	53,7	15,2
	Каша "Дружба"	200	3,3	6,9	23,9	178	42,4
	Фрукт (Яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,9	10,08	77,4	16
	Булочка маковая	60	6	3,5	29	141,8	13,4
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	3,1
	Итого	610	18,1	19,7	91,98	592,8	90,1
5 день							
	Огурцы в нарезке	60	0,45	0	1,5	12,7	26,3
	Рис отварной	150	3,4	5,4	34,9	202,1	24,8
	Котлета рыбная с морковью	100	11,6	5,6	4,8	198,2	80,5
	Компот из с/ф	200	0,5	0	19,8	81	14,2
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	3,1
	Итого	545	18,25	12,5	78,2	582,6	148,9
5 день							
	каша вязкая молочная пшен	200	5,4	11,7	31,8	271	50,9
	Ватрушка с творогом	50	8,3	10,4	15	185,7	13,4
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	5,9
	Хлеб 1 с	50	4,1	0,8	24,6	105,6	3,1
	Итого	500	18,1	22,9	78,1	590,2	73,3
6 день							
	Салат из вареной свеклы	60	0,82	2,7	4,57	45,6	15,7
	Каша перловая	150	3,4	4,5	31,5	185	24,2
	Котлета из говядины	90	12,25	12,7	12,9	265,5	55
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	24,2
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	3,1
	Итого	535	19,77	21,5	81,87	651,6	122,2
7 день							
	сыр твердых сортов в нарезе	15	3,5	4,4	0	53,7	15,2
	Запеканка из творога	150	15,02	17,5	34,28	301,2	61,9
	Фрукт (Яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3	18

Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,9	10,08	77,4	16
Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	3,1
Итого	500	23,82	26,8	73,36	574,2	196,1
8 день						
Огурцы в нарезке	60	0,45	0	1,5	12,7	26,3
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,2	6,9	35,9	238,9	29,8
Биточек из говядины	90	11,3	12,7	12,4	234,9	55
Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	41,6	20,8
Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	3,1
Итого	535	19,45	21,1	102,8	616,7	135
9 день						
Масло сливочное (порция)	10	0,01	8,2	0,06	74,8	15,3
Каша рисовая на молоке	200	5,2	2,55	23,1	138	34,1
Булочка "Ванильная"	50	3,8	3,4	25,45	147,5	13,4
Фрукт (Мандарин)	100	1,1	0,3	10,5	49	
Какао на молоке	200	4,7	3,5	12,5	100,4	20
Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	3,1
Итого	595	17,11	19,45	88,81	598,3	85,9
10 день						
Икра морковная	60	1,27	4,27	6,07	67,95	15,5
Плов из отварной говядины	200	14,3	12,7	52,8	348,2	69,3
Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	24,2
Хлеб 1 с	40	2,6	1,7	19,7	104,4	3,1
Итого	500	19,17	18,77	94,27	587,45	112,1
11 день						
сыр твердых сортов в нарезк	15	3,5	4,4	0	53,7	15,2
Омлет натуральный	150	12,7	15,3	3,3	410,3	109,7
Фрукт (Яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3	
Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	41,6	20,8
Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	3,1
Итого	520	19,2	21,7	68,1	647,5	148,8
12 день						
помидоры в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	24,7
Макароны отварные	150	4,1	6,9	32,8	196,8	24,8
Фрикадельки из говядины	90	10,26	11,9	6	172,01	55
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	5,9
Хлеб 1 с	50	4,1	0,8	24,6	105,6	3,1
Итого	550	19,46	19,7	72,4	515,11	113,5
13 день						
сыр твердых сортов в нарезк	15	3,5	4,4	0	53,7	15,2
каша манная	200	4,8	5,7	30,4	222	49,4
Ватрушка с творогом	50	8,3	10,4	15	185,7	13,4
Чай с сахаром	200	1,6	1,4	10,6	53,5	3,8
Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	3,1
Итого	500	20,5	23,4	73,2	603,5	94,9
14 день						
Огурцы в нарезке	60	0,45	0	1,5	12,7	26,3
Пюре гороховое	150	11,45	1,3	33,8	204,8	30,2
Тефтели с рисом	90	10,25	10,6	7,5	175,64	55

