



«25 » \_августа\_\_2023 год

Утверждаю  
Председатель Совета  
Кытмановского Райпо

  
А.В. Беккер

«\_25\_» \_августа\_\_2023 год.

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
для СТОЛОВОЙ  
при МБОУ КЫТМАНОВСКОЙ СОШ №1  
**для обучающихся 1-4 классы**  
на сентябрь2023 –май 2024г

	Выход грамм	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал
<b><u>1 день</u></b>					
Каша пшеничная на молоке	200	6	1,4	41,2	204
Сок яблочный натуральный	200	1	0,0	21,2	88
Сыр в нарезке	30	7	8,8	0	107,5
Хлеб 1 сорт	34	2,27	1,53	15,81	86,12
Итого:	464	16,27	11,73	78,21	485,62
<b><u>2 день</u></b>					
Огурцы свежие в нарезке	60	0,45	0,075	1,5	8,47
Каша ячневая	150	4,65	9,15	30,9	231
Тефтели мясные 2 вар	90	11,34	10,53	9,99	177,3
Кисель из свежих плодов	200	0,4	0,1	14,4	59,7
Хлеб 1 сорт	34	2,27	1,53	15,81	86,12
Итого:	534	19,11	21,385	72,6	562,59
<b><u>3 день</u></b>					
Суп молочный	200	5,5	5,58	17,72	143,02
Булочка дорожная	58	4,04	8,43	31,9	221,16
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Хлеб 1 сорт	34	2,27	1,53	15,81	86,12
Итого:	492	12,01	15,54	71,93	477,1
<b><u>4 день</u></b>					
Каша геркулесовая на молоке	200	5,6	10,4	26,4	230,0
Сок яблочный натуральный	200	1	0,0	21,2	88
Сыр в нарезке	30	7	8,8	0	107,5
Хлеб 1 с	34	2,27	1,53	15,81	86,12
Итого:	464	15,87	20,73	63,41	511,62
<b><u>5 день</u></b>					
Огурцы свежие в нарезке	60	0,45	0,075	1,5	8,47
Фрикадельки	90	11,8	9,09	9,81	166,5
Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	6,7	27,9
Хлеб 1 с	34	2,27	1,53	15,81	86,12
Итого:	534	17,92	16,695	53,52	434,79
<b><u>6 день</u></b>					
Каша молочная с рисом	200	5,2	6,5	28,4	193,7
Сок яблочный натуральный	200	1	0,0	21,2	88
Сыр в нарезке	30	7	8,8	0	107,5
Хлеб 1 сорт	34	2,27	1,53	15,81	86,12
Итого:	464	15,47	16,83	65,41	475,32

<b><u>7 день</u></b>						
	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	
Помидоры свежие в нарезке	60	0,45	0,075	1,5	8,47	
Макароньы отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	
Фрикадельки в соусе	90	10,35	8,91	7,2	152,1	
Компот из с/ф	200	0,5	0,0	19,8	81	
Хлеб 1 сорт	34	2,27	1,53	15,81	86,12	
<b>Итого:</b>	<b>534</b>	<b>18,87</b>	<b>16,015</b>	<b>77,01</b>	<b>529,69</b>	
<b><u>8 день</u></b>						
Салат из свеклы отварной	60	0,82	2,7	4,5	45,6	
Омлет натуральный	200	20	33,4	3,8	398	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	6,7	27,9	
Хлеб 1 сорт	34	2,27	1,53	15,81	86,12	
<b>Итого:</b>	<b>494</b>	<b>23,39</b>	<b>37,63</b>	<b>30,81</b>	<b>557,62</b>	
<b><u>9 день</u></b>						
Огурцы свежие в нарезке	60	0,45	0,075	1,5	8,47	
Котлета куриная	90	17,28	3,96	12,11	152,51	
Каша гречневая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	
Хлеб 1 с.	34	2,27	1,53	15,81	86,12	
<b>Итого:</b>	<b>534</b>	<b>28,4</b>	<b>12,465</b>	<b>71,82</b>	<b>512,8</b>	
<b><u>10 день</u></b>						
Помидоры свежие в нарезке	60	0,45	0,075	1,5	8,47	
Птица тушеная в соусе	150	15,3	12	0,2	171	
Каша перловая	150	4,5	6	31,95	204	
Сок яблочный натуральный	200	1	0,0	21,2	88	
Хлеб 1 с	34	2,27	1,53	15,81	86,12	
<b>Итого:</b>	<b>594</b>	<b>23,52</b>	<b>19,605</b>	<b>70,66</b>	<b>557,59</b>	
<b><u>11 день</u></b>						
Каша манная на молоке	200	4,8	0,2	39,6	186	
Сок яблочный натуральный	200	1	0,0	21,2	88	
Сыр в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	
Хлеб 1 с	34	2,27	1,53	15,81	86,12	
<b>Итого:</b>	<b>464</b>	<b>15,07</b>	<b>10,53</b>	<b>76,61</b>	<b>467,62</b>	
<b><u>12 день</u></b>						
Огурцы свежие в нарезке	60	0,45	0,075	1,5	8,47	
Жаркое по-домашнему (курица)	200	18,4	19,2	20	320	
Чай с лимоном	200	0,3	0,0	6,7	27,9	
Хлеб 1 с	34	2,27	1,53	15,81	86,12	
<b>Итого:</b>	<b>494</b>	<b>21,42</b>	<b>20,805</b>	<b>44,01</b>	<b>442,49</b>	

	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Ккал
<b><u>13 день</u></b>					
Каша пшеничная на молоке	200	6	1,4	41,2	204
Булочка «Российская»	58	4,04	8,43	31,9	221,16
Сок яблочный натуральный	200	1	0,0	21,2	88
Хлеб 1 с	34	2,27	1,53	15,81	86,12
<b>Итого:</b>	<b>492</b>	<b>13,31</b>	<b>11,36</b>	<b>110,11</b>	<b>599,28</b>
<b><u>14 день</u></b>					
Творожная запеканка	200	34,2	24,4	31	488
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Хлеб 1 с	34	2,27	1,53	15,81	86,12
<b>Итого:</b>	<b>434</b>	<b>36,67</b>	<b>25,93</b>	<b>53,31</b>	<b>600,92</b>
<b><u>15 день</u></b>					
Суп молочный с макарон издел	200	5,5	5,58	17,72	143,02
Булочка сдобная	75	4,04	8,43	31,9	221,16
Чай с лимоном	200	0,3	0,0	6,7	27,9
Хлеб 1 с	34	2,27	1,53	15,81	86,12
<b>Итого:</b>	<b>509</b>	<b>12,11</b>	<b>15,54</b>	<b>72,13</b>	<b>478,2</b>
<b><u>16 день</u></b>					
Икра свекольная	60	0,82	2,7	4,57	45,6
Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202
Фрикадельки мясные	90	11,8	9,09	9,81	166,5
Кисель из свежих плодов	200	0,4	0,1	14,4	59,7
Хлеб 1 с	34	2,27	1,53	15,81	86,12
<b>Итого:</b>	<b>534</b>	<b>20,59</b>	<b>18,92</b>	<b>77,29</b>	<b>559,92</b>
<b><u>17 день</u></b>					
Каша «Дружба»	200	5	6,9	23,9	178
Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
Пирог печеный с капустой	58	5,32	4,27	21,75	146,25
Хлеб 1 с	34	2,27	1,53	15,81	86,12
<b>Итого:</b>	<b>492</b>	<b>13,59</b>	<b>12,8</b>	<b>77,16</b>	<b>477,27</b>
<b><u>18 день</u></b>					
Помидоры свежие в нарезке	60	0,45	0,075	1,5	8,47
Тефтели мясные	90	11,34	10,53	9,99	177,3
Пюре гороховое	150	3,1	6,0	19,7	145,8
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Хлеб 1 с	34	2,27	1,53	15,81	86,12
<b>Итого:</b>	<b>534</b>	<b>17,36</b>	<b>18,135</b>	<b>53,5</b>	<b>444,49</b>

	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Ккал
<b>19 день</b>					
Каша геркулесовая на молоке	200	5,6	10,4	26,4	230
Сок яблочный натуральный	200	1	0,0	21,2	88
Сыр в нарезке	30	7	8,8	0	107,5
Хлеб 1 с	34	2,27	1,53	15,81	86,12
<b>Итого:</b>	<b>464</b>	<b>15,87</b>	<b>20,73</b>	<b>63,41</b>	<b>511,62</b>
<b>20 день</b>					
Огурцы свежие в нарезке	60	0,45	0,075	1,5	8,47
Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202
Котлета мясная	90	16,43	16,3	14,6	271,5
Кисель из свежих плодов	200	0,4	0,1	14,4	59,7
Хлеб 1 с	34	2,27	1,53	15,81	86,12
<b>Итого:</b>	<b>534</b>	<b>24,85</b>	<b>23,505</b>	<b>79,01</b>	<b>627,79</b>

Примечание : При составлении меню использован « Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах». Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации. 2004г

При приготовление блюд используется йодированная соль.

Пищевые , биологически активные добавки и компоненты . полученные с применением генно-инженерно- модифицированных организмов не используется

Пищевая и энергетическая ценность блюд на 10 дней составляет

	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность (ккал)
С 1 по 10 день	≈ 19,08	≈ 17,82	≈ 70,65	≈ 520,97
С 11 по 20 день	≈ 19,08	≈ 18,86	≈ 65,53	≈ 510,47

**Белки 20-25% от 77 (15,4 – 19,25)**

**Жиры 20-25% от 79 (15,8 -19,75)**

**Углеводы 20-25% от 335 (67-83,75)**

**Энерг.ценность 20-25% от 2350 (470-587,5)**