

Согласовано:
Директор МБОУ
Кытмановская СОШ № 1


В.В.Титов
30 августа 2024 года

Утверждаю
Председатель Совета
Кытмановского Райпо



А.В.Беккер
30 августа 2024 года

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
СТОЛОВОЙ
при МБОУ Кытмановская СОШ № 1
обеда обучающихся с 1-4 классы
с сентября 2024 по май 2025 года

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

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

	Чай с сахаром и молоком	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6
	Итого	535	24,65	13,4	66,5	508,54
15 день						
	Масло сливочное (порция)	10	0,01	8,2	0,06	74,8
	Каша кукурузная молочная	200	5,8	5,8	33	207,8
	Булочка маковая	60	6	2,5	29	141,8
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,9	10,08	77,4
	Хлеб 1 с	50	4,1	0,6	24,6	105,6
	Итого	500	18,41	20	96,74	607,4
16 день						
	Огурцы в нарезке	60	0,45	0	1,5	12,7
	Жаркое по домашнему	200	15,1	18,7	37,2	418
	Чай с сахаром	200	1,6	1,4	10,6	53,5
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6
	Итого	495	19,45	21,6	66,5	572,8
17 день						
	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	Суп молочный с макаронным	250	6,8	6,9	22,15	178,7
	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
	какао на молоке	200	4,7	3,5	12,5	100,4
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6
	Итого	650	19,6	17,1	83,35	563,2
18 день						
	Огурцы в нарезке	60	0,45	0	1,5	12,7
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,2	6,9	35,9	238,9
	Биточек из говядины	90	11,3	12,7	12,4	234,9
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	41,6
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6
	Итого	535	19,45	21,1	102,8	616,7
19 день						
	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	каша вязкая молочная овсян	200	8,6	10,8	34,2	235
	Булочка "Ванильная"	50	3,95	2,4	29	171,5
	Кисель из апельсинов	200	0,4	0	14,4	59,7
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6
	Итого	500	18,75	19,1	94,8	608,5
20 день						
	Икра морковная	60	1,27	4,27	6,07	67,95
	Плов из отварной говядины	200	14,3	12,7	52,8	348,2
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
	Хлеб 1 с	40	2,6	1,7	19,7	104,4
	Итого	500	19,17	18,77	94,27	587,45
			19,4655	19,834	83,3375	588,1575

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.