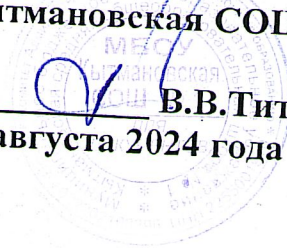


Согласовано:
Директор МБОУ
Кытмановская СОШ № 1


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
обе́ды обучающихся с 5-11 классы
с сентября 2024 по май 2025 года

№ п/п	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	ккал	
1 день							
	Огурцы в нарезке	60	0,45	0	1,5	12,7	
54-1	Щи из свежей капусты	250	5,77	7,02	7,15	145,25	
	Макароны отварные	150	4,1	6,9	32,8	196,8	
	Фрикадельки из говядины	90	10,26	11,9	6	172,01	
	Кисель из апельсинов	200	0,4	0	14,4	59,7	
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	
	Итого	785	23,28	27,32	73,45	575,6	0
2 день							
	помидоры в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	
54-2	Борщ со свежей капустой	250	5,88	7,62	12,62	142,8	
	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	785	24,03	26,61	76,52	672,9	0
3 день							
	Огурцы в нарезке	60	0,45	0	1,5	12,7	
54-7	Суп картофельный с макарон.из.	200	5,2	2,8	18,5	119,6	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,2	6,9	35,9	238,9	
	Биточек из говядины	90	11,3	12,7	12,4	234,9	
	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	735	26,05	25,3	96,1	748,2	0
4 день							
	помидоры в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	
54-8	Суп гороховый	250	8,35	5,75	20,35	166,42	
	Рис отварной	150	3,4	5,4	34,9	202,1	
	Котлета рыбная с морковью	100	11,6	5,6	4,8	198,2	
	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	795	27,95	19,75	99,45	748,2	0
5 день							
	Огурцы в нарезке	60	0,45	0	1,5	12,7	
54-4	рассольник "Ленинградский"	200	4,6	5,7	11,6	116,1	
	Каша ячневая	150	3,4	4,5	31,5	185	
	Котлета из говядины	90	11,3	12,7	12,4	234,9	
	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	750	24,05	23,1	87,3	672,9	0
6 день							
	Салат из вареной свеклы	60	0,82	2,7	4,57	45,6	
54-2	Борщ "Сибирский"	250	4,7	7,62	12,62	142,8	
	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	785	24,47	29,12	94,49	794,4	0
7 день							
	помидоры в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	
	Суп с клёцками	250	4,1	6,3	15,62	163,2	
	Макароньы отварные	150	4,1	6,9	32,8	196,8	
	Фрикадельки из говядины	90	10,26	11,9	6	172,01	
	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	765	23,96	29,6	84	710,81	0
8 день							
	Огурцы в нарезке	60	0,45	0	1,5	12,7	
	Суп сиз рыбных консерв	250	3,6	6,2	13,8	154,3	
	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	785	23,05	27,3	116,6	771	0
9 день							
	помидоры в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	
54-8	Суп гороховый	250	8,35	5,75	20,35	166,42	
	Жаркое по домашнему	200	15,1	18,7	37,2	418	
	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	745	31,15	29,55	89,55	786,22	0
10 день							
	Икра морковная	60	1,27	4,27	6,07	67,95	
	Суп "Крестьянский"	250	4,1	6,3	15,62	163,2	
	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	750	23,27	25,07	109,89	750,65	0
11 день							
	Огурцы в нарезке	60	0,45	0	1,5	12,7	
54-1	Щи из свежей капусты	250	5,77	7,02	7,15	145,25	
	Картофельное пюре	150	2,1	5	19,7	145,8	
	Тефтели из говядины с рисом	90	12,05	12,29	9	216	
	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	785	22,87	25,81	90,35	649,95	0
12 день							
	помидоры в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	
54-2	Борщ со свежей капустой	250	5,88	7,62	12,62	142,8	
	Макароньы 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	800	25,34	27,32	85,02	657,91	0
13 день							

	Икра морковная	60	1,27	4,27	6,07	67,95	
54-7	Суп картофельный с макарон.из.	200	5,2	2,8	18,5	119,6	
	Каша ячневая	150	3,4	4,5	31,5	185	
	Гуляш из курицы	100	11,3	12,7	12,4	234,9	
	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	745	25,07	27,17	96,27	749,55	0
14 день							
	Огурцы в нарезке	60	0,45	0	1,5	12,7	
54-4	рассольник "Ленинградский"	200	4,6	5,7	11,6	116,1	
	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	735	29,25	19,1	78,1	624,64	0
15 день							
	помидоры в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	
54-8	Суп гороховый	250	8,35	5,75	20,35	166,42	
	Каша перловая	150	3,4	4,5	31,5	185	
	Биточек из говядины	90	11,3	12,7	12,4	234,9	
	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	780	30,35	26,55	101,23	782,12	0
16 день							
	Огурцы в нарезке	60	0,45	0	1,5	12,7	
54-2	Борщ "Сибирский"	250	4,7	7,62	12,62	142,8	
	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	745	24,15	29,22	79,12	715,6	0
17 день							
	помидоры в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	
	Суп сиз рыбных консерв	250	3,6	6,2	13,8	154,3	
	Рис отварной	150	3,4	5,4	34,9	202,1	
	Котлета из говядины	90	12,25	12,7	12,9	265,5	
	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	785	26,95	29,4	93,6	823,7	0
18 день							
	Огурцы в нарезке	60	0,45	0	1,5	12,7	
54-1	Щи из свежей капусты	250	5,77	7,02	7,15	145,25	
	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	785	25,22	28,12	109,95	761,95	0
19 день							
	помидоры в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	
54-8	Суп гороховый	250	8,35	5,75	20,35	166,42	

	Макароны отварные	150	4,1	6,9	32,8	196,8	
	Фрикадельки из говядины	90	10,26	11,9	6	172,01	
	Кисель из апельсинов	200	0,4	0	14,4	59,7	
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	
	Итого	785	26,11	26,15	93,05	696,33	0
20 день							
	Икра морковная	60	1,27	4,27	6,07	67,95	
54-4	рассольник "Ленинградский"	200	4,6	5,7	11,6	116,1	
	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	700	23,77	24,47	105,87	703,55	0