

Согласовано:

Директор МБОУ

Кытмановская СОШ №1

Титов В.В.



«_25_» __августа __2023 год

Утверждаю
Председатель Совета
Кытмановского Райпо

А.В. Беккер

«_25_» августа 2024 год.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для СТОЛОВОЙ

при МБОУ КЫТМАНОВСКОЙ СОШ №1

обеда для обучающихся старше 12 лет

на сентябрь 2023 –май 2024г

№ рецептуры	Наименование блюд	выход	белки	жиры	Углеводы	Ккал
1 день						
	Огурцы свежие в нарезке	60	0,45	0,075	1,5	8,47
	Щи со св капустой и картофеле	250	5,77	7,57	7,12	120,07
	Макароны отварные	150гр	5,1	9,15	34,2	244,5
	Котлета мясная	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
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,39	11,94	60,3
	итого	354	26,48	27,625	97,57	752,56
2 день						
	Помидоры свежие нарезка	60	0,45	0,075	1,5	8,47
	Борщ со свежей капусты	250	5,87	7,62	12,62	142,77
	Каша ячневая	150	4,65	9,15	30,9	231
	Тефтели мясные 2 вар	90	11,34	10,53	9,99	177,3
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
	Хлеб 1 сорт	34	2,27	1,53	15,81	86,12
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,39	11,94	60,3
	итого	814	27,62	29,395	98,46	772,86
3 день						
	Огурцы свежие в нарезке	60	0,45	0,075	1,5	8,47
	Суп с макаронными изделиями	250	6,45	3,47	23,12	149,5
	Каша гречневая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
	Котлета куриная	90	17,28	3,96	12,11	152,51
	Компот из с/ф	200	0,5	0,0	19,8	81
	Хлеб 1 сорт	34	2,27	1,53	15,81	86,12
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,39	11,94	60,3
	итого	814	37,19	16,325	120,18	776,8
4 день						
	Помидоры свежие нарезка	60	0,45	0,075	1,5	8,47
	Суп картофельный с бобовыми	250	8,35	5,75	20,35	166,42
	Рис припущенный	150	3,4	5,4	34,9	202,1
	Тефтели мясные 2 вар	90	11,34	10,53	9,99	177,3
	Компот из свежих плодов	200	1	0,1	15,7	66,9
	Хлеб 1 сорт	34	2,27	1,53	15,81	86,12
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,39	11,94	60,3
	итого	814	28,85	23,775	110,19	767,61
5 день						
	Огурцы свежие в нарезке	60	0,45	0,075	1,5	8,47
	Рассольник Ленинградский	250	5,92	7,8	17	161,72
	Фрикадельки	90	11,8	9,09	9,81	166,5
	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8
	Сок яблочный натуральный	200	1	0,0	21,2	88
	Хлеб 1 сорт	34	2,27	1,53	15,81	86,12
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,39	11,94	60,3
	итого	814	26,58	24,885	96,96	716,91

6 день

	Помидоры свежие нарезка	60	0,45	0,075	1,5	8,47
	Борщ «Сибирский»	250	11,5	6,25	16,25	157,5
	Плов с курицы	200	27,3	8,1	33,2	314,6
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
	Хлеб 1 сорт	34	2,27	1,53	15,81	86,12
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,39	11,94	60,3
	итого	774	44,56	16,445	94,4	693,89

7 день

	Огурцы свежие в нарезке	60	0,45	0,075	1,5	8,47
	Суп картофельный с клёцками	250	5,77	4,17	14,25	117,57
	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202
	Фрикадельки в соусе	90	10,35	8,91	7,2	152,1
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
	Хлеб 1 сорт	34	2,27	1,53	15,81	86,12
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,39	11,94	60,3
	итого	814	26,38	20,575	89,9	653,36

8 день

	Помидоры свежие нарезка	60	0,45	0,075	1,5	8,47
	Суп. с рыбными консервами	250	9,87	5,12	15,52	147,45
	Пюре гороховое	150	3,1	6,0	19,7	145,8
	Котлета мясная	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
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,39	11,94	60,3
	итого	814	33,68	22,925	107,67	774,34

9 день

	Огурцы свежие в нарезке	60	0,45	0,075	1,5	8,47
	Суп картофельный с бобовыми	250	8,35	5,75	20,35	166,42
	Котлета куриная	90	17,28	3,96	12,11	152,51
	Каша гречневая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
	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
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,39	11,94	60,3
	итого	814	38,99	18,705	112,01	772,42

10 день

	Помидоры свежие нарезка	60	0,45	0,075	1,5	8,47
	Суп «Крестьянский» с крупой	250	6,4	7,77	13,42	149,3
	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
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,39	11,94	60,3
	итого	874	31,96	27,765	96,02	767,19

№ рецептуры	Наименование блюд	выход	белки	жиры	Углеводы	Ккал
11 день						
	Огурцы свежие в нарезке	60	0,45	0,075	1,5	8,47
	Щи из свежей капусты	250	5,77	7,57	7,12	120,07
	Каша ячневая	150	4,65	9,15	30,9	231
	Тефтели мясные 2 вар	90	11,34	10,53	9,99	177,3
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
	Хлеб 1 сорт	34	2,27	1,53	15,81	86,12
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,39	11,94	60,3
	итого	814	27,52	29,345	92,96	750,16
12 день						
	Помидоры свежие нарезка	60	0,45	0,075	1,5	8,47
	Борщ со свежей капусты	250	5,87	7,62	12,62	142,77
	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
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,39	11,94	60,3
	итого	774	29,33	28,815	68,57	645,56
13 день						
	Огурцы свежие в нарезке	60	0,45	0,075	1,5	8,47
	Суп с макаронными изделиями	250	6,45	3,47	23,12	149,5
	Фрикадельки	90	11,8	9,09	9,81	166,5
	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8
	Сок яблочный натуральный	200	1	0,0	21,2	88
	Хлеб 1 сорт	34	2,27	1,53	15,81	86,12
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,39	11,94	60,3
	итого	814	27,11	20,555	103,08	704,69
14 день						
	Помидоры свежие нарезка	60	0,45	0,075	1,5	8,47
	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,42
	Плов с курицы	200	27,3	8,1	33,2	314,6
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
	Хлеб 1 сорт	34	2,27	1,53	15,81	86,12
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,39	11,94	60,3
	итого	774	41,41	15,945	98,5	702,81
15 день						
	Огурцы свежие в нарезке	60	0,45	0,075	1,5	8,47
	Рассольник «Ленинградский»	250	5,92	7,8	17	161,72
	Котлета куриная	90	17,28	3,96	12,11	152,51
	Каша гречневая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
	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
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,39	11,94	60,3
	итого	814	36,56	20,755	108,66	767,72

16 день

Помидоры свежие нарезка	60	0,45	0,075	1,5	8,47
Борщ «Сибирский»	250	11,5	6,25	16,25	157,5
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
Хлеб (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,39	11,94	60,3
итого	814	33,76	22,935	102,41	740,59

17 день

Огурцы свежие в нарезке	60	0,45	0,075	1,5	8,47
Суп картофельный с клёцками	250	5,77	4,17	14,25	117,57
Рис припущенный	150	3,4	5,4	34,9	202,1
Тефтели мясные 2 вар	90	11,34	10,53	9,99	177,3
Компот из свежих плодов	200	1	0,1	15,7	66,9
Хлеб 1 сорт	34	2,27	1,53	15,81	86,12
Хлеб (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,39	11,94	60,3
итого	814	26,27	22,195	104,09	718,76

18 день

Помидоры свежие нарезка	60	0,45	0,075	1,5	8,47
Суп с рыбными консервами	250	9,87	5,12	15,52	147,45
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
Хлеб (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,39	11,94	60,3
итого	814	29,27	23,645	80,96	652,24

19 день

Огурцы свежие в нарезке	60	0,45	0,075	1,5	8,47
Суп картофельный с фасолью	250	8,35	5,75	20,35	166,42
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
Хлеб (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,39	11,94	60,3
итого	774	31,81	26,945	76,3	669,21

20 день

Помидоры свежие нарезка	60	0,45	0,075	1,5	8,47
Рассольник «Ленинградский»	250	5,92	7,8	17	161,72
Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8
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
Хлеб (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,39	11,94	60,3
итого	814	30,61	32,195	94,95	793,61

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