

Согласовано:

Директор МБОУ



Утверждаю
Председатель Совета
Кытмановского Райпо

А.В. Беккер

« 25 » августа 2023 год.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для столовой

При МБОУ КЫТМАНОВСКОЙ СОШ №2 имени
А.И. Долматова

для обучающихся 1-4 классы

на сентябрь 2023 –май 2024г

		Выход грамм	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал
<u>1 день</u>							
246	Каша пшеничная на молоке	200	31,60	6	1,4	41,2	204
	Сок яблочный натуральный	200	23,00	1	0,0	21,2	88
	Сыр в нарезке	30	19,50	7	8,8	0	107,5
	Хлеб 1 сорт	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
	Итого:	464	76,6	16,27	11,73	78,21	485,62
<u>2 день</u>							
	Огурцы свежие в нарезке	60	18,00	0,45	0,075	1,5	8,47
	Каша ячневая	150	15,1	4,65	9,15	30,9	231
	Тефтели мясные 2 вар	90	47,80	11,34	10,53	9,99	177,3
	Кисель из свежих плодов	200	15,20	0,4	0,1	14,4	59,7
	Хлеб 1 сорт	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
	Итого:	534	98,6	19,11	21,385	72,6	562,59
<u>3 день</u>							
	Суп молочный	200	28,60	5,5	5,58	17,72	143,02
	Булочка дорожная	58	10,00	4,04	8,43	31,9	221,16
685	Чай с сахаром	200	3,10	0,2	0,0	6,5	26,8
	Хлеб 1 сорт	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
	Итого:	492	44,2	12,01	15,54	71,93	477,1
<u>4 день</u>							
	Каша геркулесовая на молоке	200	28,70	5,6	10,4	26,4	230,0
	Сок яблочный натуральный	200	23,00	1	0,0	21,2	88
	Сыр в нарезке	30	19,50	7	8,8	0	107,5
	Хлеб 1 с	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
	Итого:	464	73,7	15,87	20,73	63,41	511,62
<u>5 день</u>							
	Огурцы свежие в нарезке	60	18,00	0,45	0,075	1,5	8,47
	Фрикадельки	90	47,80	11,8	9,09	9,81	166,5
	Картофельное пюре	150	26,00	3,1	6,0	19,7	145,8
	Чай с сахаром и лимоном	200	5,00	0,3	0,0	6,7	27,9
	Хлеб 1 с	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
	Итого:	534	99,3	17,92	16,695	53,52	434,79
<u>6 день</u>							
246	Каша молочная с рисом	200	30,60	5,2	6,5	28,4	193,7
	Сок яблочный натуральный	200	23,00	1	0,0	21,2	88
	Сыр в нарезке	30	19,50	7	8,8	0	107,5
	Хлеб 1 сорт	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
	Итого:	464	75,6	15,47	16,83	65,41	475,32

7 день							
	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углев	Ккал	
	Помидоры свежие в нарезке	60	18,00	0,45	0,075	1,5	8,47
	Макаронны отварные	150	15,50	5,3	5,5	32,7	202
	Фрикадельки в соусе	90	47,80	10,35	8,91	7,2	152,1
	Компот из с/ф	200	12,40	0,5	0,0	19,8	81
	Хлеб 1 сорт	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
	Итого:	534	96,2	18,87	16,015	77,01	529,69
8 день							
	Салат из свеклы отварной	60	12,20	0,82	2,7	4,5	45,6
	Омлет натуральный	200	65,5	20	33,4	3,8	398
	Чай с сахаром и лимоном	200	5,00	0,3	0,0	6,7	27,9
	Хлеб 1 сорт	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
	Итого:	494	85,2	23,39	37,63	30,81	557,62
9 день							
	Огурцы свежие в нарезке	60	18,00	0,45	0,075	1,5	8,47
	Котлета куриная	90	47,80	17,28	3,96	12,11	152,51
	Каша гречневая	150	19,00	8,2	6,9	35,9	238,9
	Чай с сахаром	200	3,10	0,2	0,0	6,5	26,8
	Хлеб 1 с.	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
	Итого:	534	90,4	28,4	12,465	71,82	512,8
10 день							
	Помидоры свежие в нарезке	60	18,00	0,45	0,075	1,5	8,47
	Птица тушеная в соусе	150	41,60	15,3	12	0,2	171
	Каша перловая	150	15,1	4,5	6	31,95	204
	Сок яблочный натуральный	200	23,00	1	0,0	21,2	88
	Хлеб 1 с	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
	Итого:	594	100,2	23,52	19,605	70,66	557,59
11 день							
246	Каша манная на молоке	200	30,60	4,8	0,2	39,6	186
	Сок яблочный натуральный	200	23,00	1	0,0	21,2	88
	Сыр в нарезке	30	19,50	7	8,8	0	107,5
	Хлеб 1 с	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
	Итого:	464	75,6	15,07	10,53	76,61	467,62
12 день							
	Огурцы свежие в нарезке	60	18,00	0,45	0,075	1,5	8,47
	Жаркое по-домашнему (курица)	200	54,20	18,4	19,2	20	320
	Чай с лимоном	200	5,00	0,3	0,0	6,7	27,9
	Хлеб 1 с	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
	Итого:	494	79,7	21,42	20,805	44,01	442,49

	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углево- ды	Ккал
<u>13 день</u>						
Каша пшеничная на молоке	200	31,60	6	1,4	41,2	204
Булочка «Российская»	58	10	4,04	8,43	31,9	221,16
Сок яблочный натуральный	200	23,00	1	0,0	21,2	88
Хлеб 1 с	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
Итого	492	67,1	13,31	11,36	110,11	599,28
<u>14 день</u>						
Творожная запеканка	200	54,40	34,2	24,4	31	488
Чай с сахаром	200	3,10	0,2	0,0	6,5	26,8
Хлеб 1 с	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
Итого:	434	60	36,67	25,93	53,31	600,92
<u>15 день</u>						
Суп молочный с макарон издел	200	28,6	5,5	5,58	17,72	143,02
Булочка сдобная	75	15,1	4,04	8,43	31,9	221,16
Чай с лимоном	200	5,00	0,3	0,0	6,7	27,9
Хлеб 1 с	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
Итого:	509	51,2	12,11	15,54	72,13	478,2
<u>16 день</u>						
Икра свекольная	60	14,80	0,82	2,7	4,57	45,6
Макароны отварные	150	15,5	5,3	5,5	32,7	202
Фрикадельки мясные	90	47,8	11,8	9,09	9,81	166,5
Кисель из свежих плодов	200	15,20	0,4	0,1	14,4	59,7
Хлеб 1 с	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
Итого:	534	95,8	20,59	18,92	77,29	559,92
<u>17 день</u>						
Каша «Дружба»	200	26,8	5	6,9	23,9	178
Компот из кураги	200	12,4	1	0,1	15,7	66,9
Пирог печеный с капустой	58	12,5	5,32	4,27	21,75	146,25
Хлеб 1 с	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
Итого:	492	54,2	13,59	12,8	77,16	477,27
<u>18 день</u>						
Помидоры свежие в нарезке	60	18,00	0,45	0,075	1,5	8,47
Тефтели мясные	90	47,8	11,34	10,53	9,99	177,3
Пюре гороховое	150	19,20	3,1	6,0	19,7	145,8
Чай с сахаром	200	3,10	0,2	0,0	6,5	26,8
Хлеб 1 с	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
Итого:	534	90,6	17,36	18,135	53,5	444,49

	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углево- ды	Ккал
19 день						
Каша геркулесовая на молоке	200	28,7	5,6	10,4	26,4	230
Сок яблочный натуральный	200	23,00	1	0,0	21,2	88
Сыр в нарезке	30	19,50	7	8,8	0	107,5
Хлеб 1 с	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
Итого:	464	73,7	15,87	20,73	63,41	511,62
20 день						
Огурцы свежие в нарезке	60	18,00	0,45	0,075	1,5	8,47
Макароны отварные	150	15,50	5,3	5,5	32,7	202
Котлета мясная	90	47,80	16,43	16,3	14,6	271,5
Кисель из свежих плодов	200	15,20	0,4	0,1	14,4	59,7
Хлеб 1 с	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
Итого:	534	99	24,85	23,505	79,01	627,79

Примечание : При составлении меню использован « Сборник рецептов 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)