

Согласовано:
Директор МБОУ
Кытмановская СОШ № 2
имени А.И. Долматова
Л.Н. Сафрошкина
30 августа 2024 года



Утверждаю
Председатель Совета
Кытмановского Райпо



А.В.Беккер
30 августа 2024 года

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
СТОЛОВОЙ
при МБОУ Кытмановская СОШ № 2
имени А.И. Долматова
обеда обучающихся из многодетных
и мобилизованных семей
с сентября 2024 по май 2025 года

№ рецепта	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	ккал	
1 день							
Завтрак							
	каша вязкая молочная овся	200	8,6	10,8	34,2	235	
	Булочка "Ванильная"	50	3,95	2,4	29	171,5	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	
	Итого	485	15,15	14,7	87,1	523	0
2 день							
Завтрак							
	Картофельное пюре	150	2,1	5	19,7	145,8	
	Тефтели из говядины с рисом	90	12,05	12,29	9	216	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	
	Итого	475	16,75	18,79	52,6	478,3	0
3 день							
Завтрак							
	Каша "Дружба"	200	3,3	6,9	23,9	178	
	Булочка маковая	60	6	3,5	29	141,8	
	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						0
4 день							
Завтрак							
	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						0
5 день							
Завтрак							
	каша вязкая молочная пшен	200	5,4	11,7	31,8	271	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	
	Булочка маковая	60	6	3,5	29	141,8	
	Хлеб 1 с	50	4,1	0,8	24,6	105,6	
	Итого						0
6 день							
Завтрак							
	Каша перловая	150	3,4	4,5	31,5	185	
	Котлета из говядины	90	12,25	12,7	12,9	265,5	
	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						0
7 день							
Завтрак							
	Запеканка из творога	150	15,02	17,5	34,28	301,2	
	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						0
8 день						
Завтрак						
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						0
9 день						
Завтрак						
Каша рисовая на молоке	200	5,2	2,55	23,1	138	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	
Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	
Итого						0
10 день						
Завтрак						
Плов из отварной говядины	200	14,3	12,7	52,8	348,2	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	
Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	
Итого						0
11 день						
Завтрак						
Омлет натуральный	150	12,7	15,3	3,3	410,3	
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						0
12 день						
Завтрак						
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						0
13 день						
Завтрак						
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						0
14 день						
Завтрак						
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	200	1,6	1,4	10,6	53,5	
Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	
Итого						0
15 день						

Завтрак						
Каша кукурузная молочная	200	5,8	5,8	33	207,8	
Булочка маковая	60	6	2,5	29	141,8	
Чай с сахаром	200	1,6	1,4	10,6	53,5	
Хлеб 1 с	50	4,1	0,6	24,6	105,6	
Итого						0
16 день						
Завтрак						
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						0
17 день						
Завтрак						
сыр твердых сортов в нарез	15	3,5	4,4	0	53,7	
Суп молочный с макароним	250	6,8	6,9	22,15	178,7	
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						0
18 день						
Завтрак						
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						0
19 день						
завтрак						
каша вязкая молочная овся	200	8,6	10,8	34,2	235	
Булочка "Ванильная"	50	3,95	2,4	29	171,5	
Чай с сахаром	200	1,6	1,4	10,6	53,5	
Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	83,6	
Итого						0
20 день						
завтрак						
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						0

	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
	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