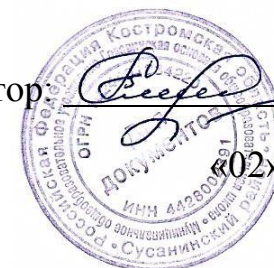


Утверждено

Директор

С.В. Смирнова

«02» сентября 2024 г.



***Циклическое меню
(10 дней)***

***Муниципального общеобразовательного учреждения
Головинская основная
общеобразовательная школа***

***возрастная категория:
12 лет и старше***

Сезон: весенний

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с морковью, с сгущённым	250	14.6	13.8	45	366	224	
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0.53	0	9.47	40	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	
				Бутерброд с повидлом	55	2.4	3.87	27.83	156	2	
				Йогурт питьевой	200	5.9	2.5	8.5	87	ПТ	
			фрукты								
			итого		750	25.79	20.47	105.29	719.14		0
1	1	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров с растительным	100	1.11	6.18	4.62	78.56	23	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем, курой и	300	1.78	4.9	6.13	75.7	88	
			2 блюдо	Бифштекс	100	13.6	5.69	0.65	107.64	266	
			гарнир	Рис отварной	180	3.67	5.4	28	210.11	304	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	23.88	97.6	342	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1.4	0.3	13.38	66	ПТ	
			Фрукты	Мандарин	100	0.9	0.02	8.1	43	341	
			итого		1060	24.98	22.95	99.25	748.75		0
1	1	Итого за день:			1810	50.77	43.42	204.54	1467.89		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая с молоком/маслом сливочным	255	7.31	10.98	39.2	286	174	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26	125	382	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	
				Бутерброд с сыром	50	6.16	7.79	14.83	154	3	
			фрукты								
				Кондитерское изделие (печенье затяжное)	20	1.7	2.26	13.08	62	ПТ	
			итого		555	21.31	22	107.6	697.14		0
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с яблоками	100	1.31	5.16	12.11	100.11	54	

[illegible]

			гор.напиток	Чай с сахаром и с лимоном	222	0.53	0	9.87	41.6	377	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	
				Бутерброд с повидлом	55	5.3	8.26	14.82	155	2	
			фрукты								
				Кефир 3,2 % жирности	200	5.8	6.4	5.8	118	ПТ	
			итого		767	34.49	30.16	83.98	762.74		0
1	4	Обед	закуска	Огурец солёный	100	0.74	0.06	0	12	70	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем, курой и	320	2.89	2.83	15.7	100.13	82	
			2 блюдо	Котлета рыбная	100	10.7	3.5	7.5	104.3	234	
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным	185	3.08	2.33	19.13	109.73	312	
			напиток	Кисель фруктовый	200	0	0	29	125	350	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20	86.6	ПТ	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1.4	0.3	13.38	66	ПТ	
			итого		1185	22.17	9.52	119.2	673.9		0
1	4	Итого за день:			1952	56.66	39.68	203.18	1436.64		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Блины	200	8.9	4.1	9.84	231	396	
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2.68	15.95	100.6	379	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	
				Бутерброд с сыром	50	6.16	7.79	14.83	154	3	
			фрукты								
				Йогурт питьевой	200	3.04	1.42	18.2	98	ПТ	
			итого		680	23.66	16.29	73.31	653.74		0
1	5	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	2.7	7	11	112.7	24	
			1 блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	300	5.12	3.81	16	164.8	120	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему из свинины	200	16.2	18.09	16.58	295	259	
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1.16	0.3	47.26	196.38	349	

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1.4	0.3	13.38	66	ПТ	
			итого		880	28.94	29.8	118.71	905.02		0
1	5	Итого за день:			1560	52.6	46.09	192.02	1558.76		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога со сгущённым молоком	220	13.33	12.96	30.2	291	219	
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2.68	15.95	100.6	379	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	
				Бутерброд с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136	1	
			фрукты								
				Пирожок	75	4.8	6.92	13.45	135	406	
			итого		565	26.05	30.35	88.98	732.74		0
2	1	Обед	закуска	Огурец свежий	100	0.48	0.06	1.5	8.46	71	
			1 блюдо	Рассольник домашний с говядиной	300	2.2	5.2	15.68	120.5	95	
			2 блюдо	Плов с цыплятами	200	3.67	5.4	28	210.11	291	
			гарнир								
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	23.88	97.6	342	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1.4	0.3	13.38	66	ПТ	
			фрукты	Банан	100	1.5	0.5	21	96	338	
			итого		980	11.77	11.92	117.93	668.81		0
2	1	Итого за день:			1545	37.82	42.27	206.91	1401.55		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая с маслом сливочным	255	6.9	4	36.96	208	173	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	378	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	
				Бутерброд с сыром	50	6.16	7.79	14.83	154	3	
			фрукты								
				Снежок	200	5	3.2	12.5	45	ПТ	

			итого		735	21.92	16.59	94.68	558.14		0
2	2	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров с луком и растительными	100	1.33	6.08	8.59	94.12	23	
			1 блюдо	Суп картофельный	300	2.5	5.8	11.3	113	97	
			2 блюдо	Гуляш из свинины	100	14.55	16.79	2.89	221	260	
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	8.9	4.1	9.84	231	302	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20	86.6	ПТ	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1.4	0.3	13.38	66	ПТ	
			итого		960	32.04	33.57	80.49	881.86		0
2	2	Итого за день:			1695	53.96	50.16	175.17	1440		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога с джемом	270	25.12	17.28	50.5	458	222	
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0.53	0	9.47	40	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	
				Бутерброд с повидлом	55	5.3	8.26	14.82	155	2	
			фрукты								
				Кондитерское изделие кекс "здоровье"	25	1.35	5.29	14.27	110	448	
			итого		595	34.66	31.13	103.55	833.14		0
2	3	Обед	закуска	Салат картофельный с огурцом и горошком	100	1.75	6.18	0.8	99.5	42	
			1 блюдо	Суп вермишелевый с курой	300	1.2	4.9	2.6	52.6	111	
			2 блюдо	Котлеты, рубленые из птицы	100	12.16	10.88	10.8	189.76	295	
			гарнир	Капуста тушёная	180	2.77	4.84	10.78	97.8	321	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1.16	0.3	47.26	196.38	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1.4	0.3	13.38	66	ПТ	
			итого		960	22.8	27.7	100.11	772.18		0
2	3	Итого за день:			1555	57.46	58.83	203.66	1605.32		0

2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша из пшена и риса молочная с маслом	260	3	8.6	23.2	183.4	175	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26	125	382	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	
				Бутерброд с сыром	50	6.16	7.79	14.83	154	3	
			фрукты								
				Кефир 3,2 % жирности	200						
			итого		740	15.3	17.36	78.52	532.54		0
2	4	Обед	закуска	Помидор порционный	100	0.86	5.22	7.87	81.9	71	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем, курой и	320	1.83	4.9	11.75	98.4	82	
			2 блюдо	Рыба тушёная в томате с овощами	110	9.75	4.95	3.8	105	229	
			гарнир	Рис отварной	180	3.67	5.4	28	210.11	304	
			напиток	Компот из изюма	200	0.35	0.08	36.7	122.2	348	
				Сок фруктовый	200	1	0.2	20	86.6	ПТ	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1.4	0.3	13.38	66	ПТ	
			итого		1190	21.22	21.35	135.99	840.35		0
2	4	Итого за день:			1930	36.52	38.71	214.51	1372.89		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая жидкая	275	3.93	2.85	13.2	90.9	183	
			гор.напиток	Чай с сахаром и с лимоном	222	0.53	0	9.87	41.6	377	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	
				Бутерброд с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136	1	
			фрукты								
				Ватрушка с повидлом	75	4.46	2.92	22.02	111	410	
			итого		642	13.64	13.56	74.47	449.64		0
2	5	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	100	0.67	6.09	1.81	64.65	20	
			1 блюдо	Суп гороховый	300	7.5	3.25	17.25	128.25	119	
			2 блюдо	Котлета мясная рубленая с соусом	100	8.27	10.02	8.79	131	268	

		гарнир	Макароны отварные с маслом сливочным	180	5.1	7.5	28.5	201.9	309	
		напиток	Кисель плодовый	200	0	0	29	125	350	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1.4	0.3	13.38	66	ПТ	
		фрукты	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	47	338	
		итого		1060	25.7	27.86	123.02	833.94		0
2	5	Итого за день:		1702	39.34	41.42	197.49	1283.58		0
		Среднее значение за период:		1703.4	47.871	48.09	200.81	1466.55		#####