

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Дары природы
Павловского районного потребительского
общества»



И.А.Оверченко
2022г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 15
им.В.И.Костина
х.Средний Челбас



Г.А.Мельник
2022г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ ПАВЛОВСКОГО РАЙОНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет и 12 лет и старше

для детей инвалидов и с ограниченными возможностями здоровья
ЗАВТРАК - ОБЕД

зима-весна

Первая половина

Горячий завтрак - обед

Возрастная категория 7-11 лет

№ реп-ры	Наименование блюда	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод ы гр.	Калории ккал
<u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u>						
ЗАВТРАК						
243	Запеканка манная с изюмом	180	8,79	4,03	50,50	272,90
75	Сыр полутвёрдый (порционно)	20	4,36	5,20	0,00	64,20
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	20,72	84,40
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
82	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	550	16,29	9,95	97,74	544,50
ОБЕД						
149	Огурец солёный (нарезка)	70	0,56	0,07	1,05	7,00
113	Суп картофельный с бобовыми	200	4,34	6,08	23,03	187,20
333	Голубцы ленивые	180	14,28	32,50	41,15	441,80
457	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	10,04	41,30
573	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90
575	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,50
	ИТОГО	710	23,73	39,31	102,44	808,70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1260	40,02	49,26	200,18	1353,20
<u>ВТОРНИК</u>						
ЗАВТРАК						
177	Рагу из овощей	150	3,08	6,41	17,33	138,90
338	Кнели мясные с рисом	90	9,26	19,80	17,10	249,00
462	Какао с молоком	200	3,25	2,52	14,60	94,10
267	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
	Кондитерские изделия (конфеты шок.)	15	0,60	5,93	8,13	85,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	545	24,93	39,76	80,18	740,20
ОБЕД						
9	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	3,60	4,92	56,40
116	Суп из овощей	200	1,37	6,73	15,99	164,30
357	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,71	9,85	46,05	359,10
223	Каша пшеничная вязкая	150	5,90	6,87	37,88	182,10
501	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	86,00
573	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90
575	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,50
	ИТОГО	760	29,30	27,86	152,21	979,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1305	54,23	67,62	232,39	1719,50
<u>СРЕДА</u>						
ЗАВТРАК						
47	Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	52,80
308	Котлеты рыбные любительские	90	11,77	3,59	5,28	100,60
377	Пюре картофельное	150	2,97	5,32	20,85	145,50
457	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	10,04	41,30
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	550	19,53	13,18	62,85	450,00
ОБЕД						
149	Помидор солёный (нарезка)	70	0,56	0,07	1,05	7,00
104	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,25	6,7	18,47	186,7
328	Жаркое по-домашнему	180	15,92	20,08	48,11	431,60
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	20,72	84,40
573	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90
575	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,50
	ИТОГО	710	22,47	27,46	115,52	841,10
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1260	42,00	40,64	178,37	1291,10

ЧЕТВЕРГ**ЗАВТРАК**

149	Огурец солёный (нарезка)	60	0,48	0,06	0,90	6,00
367	Птица тушеная	100	8,75	13,10	17,90	193,70
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,13	5,81	35,69	227,70
501	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	86,00
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	560	22,00	19,67	97,41	623,20

ОБЕД

95	Борщ с капустой и картофелем	200	2,65	7,80	27,29	188,50
376	Рагу из птицы	180	20,96	10,41	42,7	374,20
470	Кисломолочный напиток (ряженка)	200	5,80	5,00	8,40	107,00
573	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90
575	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,50
82	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80
	ИТОГО	760	34,25	24,30	117,32	853,90
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1320	56,25	43,97	214,73	1477,10

ПЯТНИЦА**ЗАВТРАК**

	Горошек зелёный консервированный	60	1,80	0,15	3,60	22,20
359	Печень, тушеная в соусе сметанном	90	9,15	8,96	7,18	163,30
256	Макаронные изделия отварные	150	5,30	4,39	32,81	192,10
465	Кофейный напиток с молоком	200	3,25	2,52	14,60	94,10
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	550	23,14	16,52	80,91	581,50

ОБЕД

118	Суп крестьянский с крупой	200	1,85	6,73	33,06	189,40
299	Рыба тушеная, в томате с овощами	100	7,84	6,8	10,75	137,3
377	Пюре картофельное	150	2,97	5,32	20,85	145,50
457	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	10,04	41,30
573	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90
575	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,50
	ИТОГО	710	17,21	19,51	101,87	644,90
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1260	40,35	36,03	182,78	1226,40
	ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 5 ДНЕЙ	1281	46,57	47,50	201,69	1413,46

Вторая неделя

Горячий завтрак - обед

Возрастная категория 7-11 лет

№ реп-ры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод ы	Калории ккал
<u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u>						
ЗАВТРАК						
286	Сырники из творога запечённые (с джемом)	160	19,09	17,74	49,26	429,60
582	Кондитерские изделия (печенье сахарное)	25	1,50	1,96	14,88	83,04
465	Кофейный напиток с молоком	200	3,25	2,52	14,60	94,10
82	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	505	24,32	22,7	90,5	659,54
ОБЕД						
129	Суп с макаронными изд.и картофелем	200	2,02	3,81	27,54	167,50
372	Котлеты из птицы припущенные	90	16,36	5,58	13,61	171,70
380	Капуста тушеная	150	4,55	4,86	29,13	184,40
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	20,72	84,40
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
	ИТОГО	690	26,95	14,75	113,72	717,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1195	51,27	37,45	204,22	1377,34
<u>ВТОРНИК</u>						
ЗАВТРАК						
149	Помидор солёный (нарезка)	60	0,48	0,06	0,90	6,00
347	Котлеты "Школьные"	90	10,81	14,16	18,04	231,20
419	Соус томатный	30	0,29	0,98	1,38	15,60
256	Макаронные изделия отварные	150	5,30	4,39	36,81	192,10
501	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	86,00
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	580	21,52	20,29	100,05	640,70
ОБЕД						
149	Огурец солёный (нарезка)	70	0,56	0,07	1,05	7,00
127	Суп картофельный с бобовыми	200	4,34	6,08	23,03	187,20
334	Запеканка картофельная с мясом	180	20,45	18,47	46,91	429,60
457	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	10,04	41,30
573	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90
575	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,50
	ИТОГО	710	29,90	25,28	108,20	796,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1290	51,42	45,57	208,25	1437,20
<u>СРЕДА</u>						
ЗАВТРАК						
	Горошек зелёный консервированный	100	3,00	0,25	6,00	37,00
375	Плов из отварной птицы	150	11,05	22,34	33,91	377,50
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	20,72	84,40
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	500	18,07	23,09	83,35	608,70
ОБЕД						
26	Салат из свеклы отварной	60	0,81	4,22	6,61	60,70
116	Суп из овощей	200	1,37	6,73	15,99	164,30
350	Тефтели из говядины с рисом "ёжики"	90	10,70	19,24	28,42	295,30
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,13	5,81	35,69	227,70
462	Какао с молоком	200	3,25	2,52	14,60	94,10
573	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90
575	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,50
	ИТОГО	760	28,62	39,13	128,48	973,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1260	46,69	62,22	211,83	1582,20

ЧЕТВЕРГ**ЗАВТРАК**

149	Огурец солёный (нарезка)	60	0,48	0,06	0,90	6,00
299	Рыба тушеная, в томате с овощами	100	7,84	6,8	7,29	107,4
377	Пюре картофельное	150	2,97	5,32	20,85	145,50
457	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	10,04	41,30
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		560	15,12	12,73	61,80	410,00

ОБЕД

	Кукуруза консервированная	60	1,80	0,17	4,60	26,20
100	Рассольник ленинградский	200	1,69	5,83	20,65	161,50
263	Макаронник с мясом	180	19,23	26,41	48,73	425,30
501	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	86,00
573	Хлеб пшеничный	34	2,58	0,27	16,73	79,60
575	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,50
	Кондитерские изделия (конфеты шок.)	15	0,60	5,93	8,13	85,40
ИТОГО		714	28,60	39,14	128,99	913,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1274	43,72	51,87	190,79	1323,50

ПЯТНИЦА**ЗАВТРАК**

9	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	3,60	4,92	56,40
372	Котлеты из птицы припущенные	90	16,36	5,58	13,61	171,70
419	Соус томатный	30	0,29	0,98	1,38	15,60
208	Каша ячневая рассыпчатая	150	3,56	4,36	31,63	172,20
470	Кисломолочный напиток (ряженка)	200	5,80	5,00	8,40	107,00
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		580	30,61	20,02	82,66	632,70

ОБЕД

118	Суп крестьянский с крупой	200	1,85	6,73	33,06	189,40
177/419	Рагу овощное	160	3,41	7,89	21,58	173,50
267	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
465	Кофейный напиток с молоком	200	3,25	2,52	14,60	94,10
573	Хлеб пшеничный	34	2,58	0,27	16,73	79,60
575	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,50
82	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80
ИТОГО		779	18,37	22,82	107,98	701,90
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1359	48,98	42,84	190,64	1334,60
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 5 ДНЕЙ		1275,6	48,42	47,99	201,15	1410,97
Среднее значение за период		1278,3	47,49	47,75	201,42	1412,21