

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Дары природы»
Павловского районного потребительского общества»



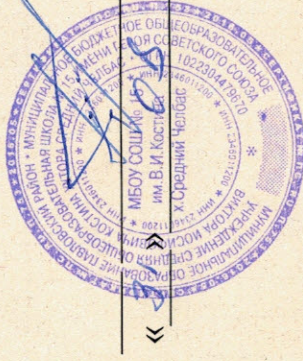
И.А.Оверченко

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 7-18лет
ЗАВТРАК - ОБЕД**

2022год

Первая неделя

Горячий завтрак - обед

Возрастная категория 7-11лет

| № рец-ры | Наименование блюда | Выход гр. | Белки гр. | Жиры гр. | Углевод ы гр. | Калории ккал |
|---------------------------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u> | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 160Л | Суп молочный с макарон.издел. | 230 | 7,46 | 6,39 | 24,08 | 193,10 |
| 3Л | Бутерброд с сыром | 50 | 4,63 | 10,47 | 1,49 | 148,90 |
| 685Л | Чай с сахаром | 180 | 0,17 | 0,04 | 5,63 | 28,40 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 120 | 0,54 | 0,54 | 13,13 | 60,30 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,20 | 15,94 | 56,30 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 600 | 14,12 | 17,64 | 60,27 | 487,00 |
| ОБЕД | | | | | | |
| | Горошек консервированный | 60 | 3,11 | 6,30 | 5,89 | 116,00 |
| 124Л | Щи из свежей капусты с картоф. | 200 | 1,85 | 0,57 | 12,38 | 120,40 |
| 374Л | Рыба тушеная с овощами | 100 | 11,60 | 6,23 | 8,64 | 142,20 |
| 302Л | Каша рисовая | 150 | 1,62 | 7,65 | 25,19 | 186,00 |
| | Сок фруктовый (в ассортименте) | 200 | 0,80 | 0,00 | 20,60 | 88,00 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 3,46 | 0,34 | 25,70 | 86,20 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,67 | 0,24 | 19,93 | 58,70 |
| | ИТОГО | 770 | 24,11 | 21,33 | 118,33 | 797,50 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1370 | 38,23 | 38,97 | 178,60 | 1284,50 |
| <u>ВТОРНИК</u> | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| | Огурцы (по сезону) | 60 | 0,54 | 0,06 | 2,01 | 9,80 |
| 437Л | Гуляш | 100 | 8,50 | 13,10 | 7,96 | 244,60 |
| 520Л | Картофельное пюре | 150 | 1,62 | 2,43 | 21,90 | 130,00 |
| 639Л | Компот из с/фруктов | 200 | 0,51 | 0,00 | 15,30 | 76,50 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,43 | 0,29 | 19,09 | 73,90 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,20 | 15,94 | 56,30 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 560 | 13,92 | 16,08 | 82,20 | 591,10 |
| ОБЕД | | | | | | |
| | Кукуруза консервированная | 60 | 0,66 | 1,40 | 1,70 | 96,70 |
| 110Л | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 2,46 | 2,99 | 15,4 | 125,30 |
| 492Л | Плов из птицы | 170 | 19,95 | 12,40 | 38,48 | 366,70 |
| 693Л | Какао | 200 | 6,25 | 6,27 | 14,19 | 96,70 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 3,46 | 0,34 | 25,70 | 86,20 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,67 | 0,24 | 19,93 | 58,70 |
| | ИТОГО | 690 | 34,45 | 23,64 | 115,40 | 830,30 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1250 | 48,37 | 39,72 | 197,60 | 1421,40 |
| <u>СРЕДА</u> | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 358Л | Сырники со сметаной | 150 | 20,54 | 32,09 | 27,55 | 318,20 |
| 692Л | Кофейный напиток | 200 | 2,50 | 4,13 | 15,46 | 87,20 |
| | Фрукты свежие (апельсин) | 120 | 0,54 | 0,54 | 13,13 | 60,30 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,43 | 0,29 | 19,09 | 73,90 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 500 | 25,01 | 37,05 | 75,23 | 539,60 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 135Л | Суп из овощей | 200 | 8,97 | 14,80 | 12,40 | 155,40 |
| 451Л | Котлета мясная с соусом красн.осн. | 90 | 6,70 | 16,4 | 13,82 | 159,4 |
| 297Л | Каша гречневая | 150 | 7,40 | 6,00 | 36,20 | 205,30 |
| ТТК | Чай с молоком | 200 | 5,39 | 4,67 | 16,77 | 126,50 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 3,46 | 0,34 | 25,70 | 86,20 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,67 | 0,24 | 19,93 | 58,70 |
| | ИТОГО | 700 | 33,59 | 42,45 | 124,82 | 791,50 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1300 | 58,60 | 79,50 | 200,05 | 1331,10 |

ЧЕТВЕРГ**ЗАВТРАК**

| | | | | | | |
|----------------------|-------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 43Л | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,02 | 3,36 | 6,20 | 58,40 |
| 371Л | Рыба припущенная | 90 | 12,69 | 0,71 | 8,12 | 126,50 |
| 216К | Картофель отварной с луком | 150 | 3,90 | 10,60 | 21,48 | 199,40 |
| 685Л | Чай с сахаром | 180 | 0,17 | 0,04 | 5,63 | 28,40 |
| 337Л | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,43 | 0,29 | 19,09 | 73,90 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,20 | 15,94 | 56,30 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 570 | 25,61 | 19,80 | 76,74 | 605,70 |

ОБЕД

| | | | | | | |
|----------------------|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Огурцы (по сезону) | 60 | 0,54 | 0,06 | 1,71 | 9,80 |
| 110Л | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 2,46 | 2,99 | 15,4 | 125,30 |
| 454Л | Котлета по-Хлыновски с соус.крас.осн. | 90 | 14,67 | 23,77 | 3,42 | 291,60 |
| 332Л | Макаронные изделия отварные | 150 | 4,70 | 4,04 | 33,50 | 205,70 |
| 639Л | Компот из с/фруктов | 200 | 0,51 | 0,00 | 15,30 | 76,50 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 3,46 | 0,34 | 25,70 | 86,20 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,67 | 0,24 | 19,93 | 58,70 |
| ИТОГО | | 760 | 28,01 | 31,44 | 114,96 | 853,80 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 1330 | 53,62 | 51,24 | 191,70 | 1459,50 |

ПЯТНИЦА**ЗАВТРАК**

| | | | | | | |
|----------------------|-------------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| | Икра кабачковая | 60 | 3,54 | 0,11 | 1,96 | 89,00 |
| 499Л | Котлета из птицы с соусом крас.осн. | 90 | 9,58 | 5,32 | 11,84 | 224,70 |
| 297Л | Каша пшеничная | 150 | 4,56 | 3,54 | 28,21 | 174,20 |
| | Кисломолочный напиток (кефир) | 180 | 1,10 | 0,40 | 20,70 | 103,00 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,43 | 0,29 | 19,09 | 73,90 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,20 | 15,94 | 56,30 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 530 | 21,53 | 9,86 | 97,74 | 721,10 |

ОБЕД

| | | | | | | |
|----------------------|----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 148Л | Суп-лапша домашняя с мясом | 200 | 12,80 | 9,57 | 29,48 | 245,00 |
| 436Л | Жаркое по-домашнему | 150 | 13,35 | 17,10 | 25,70 | 299,30 |
| 692Л | Кофейный напиток | 200 | 2,55 | 2,13 | 20,54 | 87,20 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 120 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 63,00 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 3,46 | 0,34 | 25,70 | 86,20 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,67 | 0,24 | 19,93 | 58,70 |
| ИТОГО | | 730 | 34,39 | 29,94 | 135,07 | 839,40 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 1260 | 55,92 | 39,80 | 232,81 | 1560,50 |

| № ре-ры | Наименование блюда | Выход, гр. | Белки гр. | Жиры гр. | Углевод ы | Калории ккал |
|---------------------------|-------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| <u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u> | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 160Л | Суп молочный рисовый | 230 | 7,46 | 6,39 | 24,08 | 183,10 |
| 3Л | Бутерброд с сыром | 50 | 4,63 | 10,47 | 1,49 | 148,90 |
| 693Л | Какао | 200 | 6,25 | 6,27 | 14,19 | 96,70 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 120 | 0,54 | 0,54 | 13,13 | 60,30 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,20 | 15,94 | 56,30 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 620 | 20,20 | 23,87 | 68,83 | 545,30 |
| ОБЕД | | | | | | |
| | Помидоры (по сезону) | 60 | 0,41 | 0,06 | 1,64 | 11,20 |
| 143Л | Суп с макаронными изделиями | 200 | 8,14 | 13,40 | 20,60 | 281,50 |
| 371Л | Рыба припущенная | 90 | 13,40 | 0,75 | 8,51 | 176,70 |
| 216Л | Картофель тушеный | 150 | 3,15 | 13,90 | 29,40 | 251,30 |
| 685Л | Чай с сахаром | 180 | 0,17 | 0,04 | 5,63 | 28,40 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 3,46 | 0,34 | 25,70 | 86,20 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,67 | 0,24 | 19,93 | 58,70 |
| | ИТОГО | 740 | 30,40 | 28,73 | 111,41 | 894,00 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1360 | 50,60 | 52,6 | 180,24 | 1439,30 |
| <u>ВТОРНИК</u> | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| | Огурцы (по сезону) | 60 | 0,54 | 0,06 | 2,01 | 9,80 |
| 488Л | Птица тушеная | 90 | 9,58 | 5,32 | 11,84 | 158,30 |
| 224Л | Рагу из овощей | 150 | 2,80 | 6,05 | 8,70 | 111,30 |
| 692Л | Кофейный напиток | 200 | 2,50 | 4,13 | 15,46 | 87,20 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,43 | 0,29 | 19,09 | 73,90 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,20 | 15,94 | 56,30 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 550 | 18,17 | 16,05 | 73,04 | 496,80 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 124Л | Щи из свежей капусты с картоф. | 200 | 1,85 | 0,57 | 12,38 | 120,40 |
| 451Л | Котлета мясная с соусом крас.осн. | 90 | 6,70 | 16,4 | 13,82 | 159,4 |
| | Каша пшеничная | 150 | 6,25 | 4,62 | 34,15 | 226,40 |
| | Кисломолочный напиток (кефир) | 180 | 1,10 | 0,40 | 20,70 | 103,00 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 3,46 | 0,34 | 25,70 | 86,20 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,67 | 0,24 | 19,93 | 58,70 |
| | ИТОГО | 680 | 21,03 | 22,57 | 126,68 | 754,10 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1230 | 39,20 | 38,62 | 199,72 | 1250,90 |
| <u>СРЕДА</u> | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| | Горошек консервированный | 60 | 3,12 | 5,85 | 3,55 | 79,30 |
| 374Л | Рыба тушеная с овощами | 100 | 11,60 | 6,23 | 8,64 | 98,30 |
| 520Л | Картофельное пюре | 150 | 1,62 | 2,43 | 21,90 | 130,00 |
| 685Л | Чай с сахаром | 180 | 0,17 | 0,04 | 5,63 | 28,40 |
| | Кондитерские изделия (печенье) | 25 | 1,63 | 2,95 | 18,60 | 109,00 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,43 | 0,29 | 19,09 | 73,90 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,20 | 15,94 | 56,30 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 565 | 20,89 | 17,99 | 93,35 | 575,20 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 134Л | Суп крестьянский с крупой и с мясом | 200/25 | 7,11 | 12,95 | 13,75 | 299,20 |
| 489Л | Рагу овощное с птицей | 175 | 10,86 | 15,10 | 19,67 | 301,80 |
| 639Л | Компот из с/фруктов | 200 | 0,51 | 0,00 | 19,01 | 76,50 |
| | Фрукты свежие (апельсин) | 120 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 63,00 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 3,46 | 0,34 | 25,70 | 86,20 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,67 | 0,24 | 19,93 | 58,70 |
| | ИТОГО | 555 | 24,17 | 29,19 | 111,78 | 885,40 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1120 | 45,06 | 47,18 | 205,13 | 1460,60 |

| | | | | | | |
|----------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ТТК | Салат из отварной свеклы | 60 | 0,85 | 3,45 | 5,23 | 51,0 |
| 451Л | Котлета мясная с соусом крас.осн. | 90 | 8,20 | 15,7 | 12,90 | 159,4 |
| 297Л | Каша гречневая | 150 | 7,40 | 6,0 | 36,20 | 205,3 |
| | Кисломолочный напиток (кефир) | 180 | 1,10 | 0,40 | 20,70 | 103,00 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 120 | 0,54 | 0,54 | 13,13 | 60,30 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,43 | 0,29 | 19,09 | 73,90 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,20 | 15,94 | 56,30 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 650 | 20,84 | 26,58 | 123,19 | 709,20 |
| ОБЕД | | | | | | |
| | Икра кабачковая | 60 | 0,89 | 0,15 | 1,96 | 97,00 |
| 124Л | Щи из свежей капусты с картоф. | 200 | 1,85 | 0,57 | 12,38 | 120,40 |
| ТТК | Голубцы ленивые | 150 | 13,87 | 25,60 | 18,25 | 394,30 |
| 692Л | Кофейный напиток | 200 | 2,55 | 2,13 | 20,54 | 87,20 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 3,46 | 0,34 | 25,70 | 86,20 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,67 | 0,24 | 19,93 | 58,70 |
| | ИТОГО | 670 | 24,29 | 29,03 | 98,76 | 843,80 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1320 | 45,13 | 55,61 | 221,95 | 1553,00 |
| ПЯТНИЦА | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| | Огурцы (по сезону) | 60 | 0,54 | 0,06 | 2,01 | 9,80 |
| 437Л | Гуляш | 100 | 7,60 | 12,10 | 5,96 | 244,60 |
| 297Л | Каша пшеничная | 150 | 3,56 | 2,54 | 28,21 | 164,20 |
| | Сок фруктовый (в ассортименте) | 200 | 0,80 | 0,00 | 20,60 | 88,00 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,43 | 0,29 | 19,09 | 73,90 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,20 | 15,94 | 56,30 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 560 | 15,25 | 15,19 | 91,81 | 636,80 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 110Л | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 2,46 | 2,99 | 15,4 | 125,30 |
| 391Л | Шницель рыбный | 90 | 5,96 | 11,32 | 7,99 | 191,30 |
| 224Л | Рагу из овощей | 150 | 1,99 | 3,11 | 15,71 | 182,50 |
| 685Л | Чай с сахаром | 185 | 0,17 | 0,04 | 5,63 | 28,40 |
| | Фрукты свежие (апельсин) | 120 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 63,00 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 3,46 | 0,34 | 25,70 | 86,20 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,67 | 0,24 | 19,93 | 58,70 |
| | ИТОГО | 870 | 17,54 | 21,97 | 111,01 | 735,40 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1430 | 32,79 | 37,16 | 202,82 | 1372,20 |
| | Среднее значение за период | 1287 | 46,75 | 48,04 | 201,06 | 1413,30 |

| № реп-ры | Наименование блюда | Выход гр. | Белки гр. | Жиры гр. | Углевод ы гр. | Калории ккал |
|---------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------------|-----------------|
| <u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u> | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 160Л | Суп молочный с макарон.издел. | 250 | 6,97 | 7,41 | 22,70 | 209,90 |
| 3Л | Бутерброд с сыром | 60 | 4,93 | 7,80 | 1,76 | 162,40 |
| 685Л | Чай с сахаром | 200 | 0,17 | 0,04 | 5,63 | 28,40 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 120 | 0,54 | 0,54 | 13,13 | 60,30 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,25 | 20,50 | 70,40 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 660 | 14,61 | 16,04 | 63,72 | 531,40 |
| ОБЕД | | | | | | |
| | Горошек консервированный | 100 | 4,12 | 7,96 | 6,55 | 122,20 |
| 124Л | Щи из свежей капусты с картоф. | 250 | 2,11 | 0,75 | 12,80 | 128,60 |
| 374Л | Рыба тушеная с овощами | 120 | 12,29 | 7,13 | 9,76 | 163,70 |
| 302Л | Каша рисовая | 180 | 1,75 | 9,18 | 26,84 | 203,30 |
| | Сок фруктовый (в ассортименте) | 200 | 0,80 | 0,00 | 20,60 | 88,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,94 | 0,59 | 36,71 | 123,10 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,25 | 20,50 | 70,40 |
| | ИТОГО | 930 | 28,01 | 25,86 | 133,76 | 899,30 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1590 | 42,62 | 41,90 | 197,48 | 1430,70 |
| <u>ВТОРНИК</u> | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| | Огурцы (по сезону) | 100 | 0,56 | 0,07 | 1,82 | 10,30 |
| 437Л | Гуляш | 120 | 11,12 | 19,54 | 7,56 | 256,70 |
| 520Л | Картофельное пюре | 180 | 1,75 | 2,59 | 26,84 | 156,00 |
| 639Л | Компот из с/фруктов | 200 | 0,51 | 0,00 | 15,30 | 76,50 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,42 | 0,41 | 26,03 | 104,00 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,25 | 20,50 | 70,40 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 670 | 19,36 | 22,86 | 98,05 | 673,90 |
| ОБЕД | | | | | | |
| | Кукуруза консервированная | 100 | 1,10 | 2,33 | 2,84 | 126,30 |
| 110Л | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 3,19 | 4,85 | 16,3 | 140,90 |
| 492Л | Плов из птицы | 220 | 24,90 | 15,55 | 44,24 | 394,20 |
| 693Л | Какао | 200 | 6,25 | 5,44 | 19,14 | 96,70 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,94 | 0,59 | 36,71 | 123,10 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,25 | 20,50 | 70,40 |
| | ИТОГО | 750 | 41,28 | 26,68 | 136,89 | 951,60 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1420 | 60,64 | 49,54 | 234,94 | 1625,50 |
| <u>СРЕДА</u> | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 358Л | Сырники со сметаной | 200 | 18,31 | 30,60 | 35,58 | 359,50 |
| 692Л | Кофейный напиток | 200 | 2,55 | 2,13 | 20,54 | 87,20 |
| | Фрукты свежие (апельсин) | 120 | 0,54 | 0,54 | 13,13 | 60,30 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 23,36 | 92,40 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 560 | 24,44 | 33,63 | 92,61 | 599,40 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 135Л | Суп из овощей | 250 | 10,30 | 18,49 | 9,70 | 194,30 |
| 451Л | Котлета мясная с соусом крас.осн. | 100 | 7,10 | 17,44 | 14,33 | 177,10 |
| 297Л | Каша гречневая | 180 | 8,60 | 7,12 | 39,50 | 246,30 |
| ТТК | Чай с молоком | 200 | 5,39 | 4,67 | 16,77 | 126,50 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,94 | 0,59 | 36,71 | 123,10 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,25 | 20,50 | 70,40 |
| | ИТОГО | 810 | 38,33 | 48,56 | 137,51 | 937,70 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1370 | 62,77 | 82,19 | 230,12 | 1537,10 |

| | | | | | | |
|----------------|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 43Л | Салат из белокачанной капусты | 100 | 1,10 | 3,89 | 7,20 | 97,30 |
| 371Л | Рыба припущенная | 100 | 14,10 | 0,79 | 9,02 | 140,60 |
| 216К | Картофель отварной с луком | 180 | 4,68 | 12,72 | 27,78 | 224,90 |
| 685Л | Чай с сахаром | 200 | 0,17 | 0,04 | 5,63 | 28,40 |
| 337Л | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,42 | 0,41 | 26,03 | 104,00 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,25 | 20,50 | 70,40 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 690 | 30,55 | 22,70 | 96,44 | 728,40 |
| ОБЕД | | | | | | |
| | Огурец (по сезону) | 100 | 0,56 | 0,07 | 1,82 | 10,30 |
| 110Л | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 3,19 | 4,85 | 16,3 | 140,90 |
| 454Л | Котлета по-Хлыновски с соус.крас.осн. | 100 | 12,70 | 29,30 | 1,85 | 324,00 |
| 332Л | Макаронные изделия отварные | 180 | 5,24 | 4,96 | 30,50 | 246,80 |
| 639Л | Компот из с/фруктов | 200 | 0,51 | 0,00 | 15,30 | 76,50 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,94 | 0,59 | 36,71 | 123,10 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,25 | 20,50 | 70,40 |
| | ИТОГО | 910 | 29,14 | 40,02 | 122,98 | 992,00 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1600 | 59,69 | 62,72 | 219,42 | 1720,40 |
| ПЯТНИЦА | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| | Икра кабачковая | 100 | 1,10 | 0,18 | 2,84 | 116,00 |
| 499Л | Котлета из птицы с соусом крас.осн. | 100 | 12,61 | 7,33 | 13,95 | 249,70 |
| 297Л | Каша пшеничная | 180 | 6,58 | 4,87 | 35,21 | 247,60 |
| | Кисломолочный напиток (кефир) | 200 | 1,10 | 0,40 | 20,70 | 114,40 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,66 | 0,32 | 20,69 | 80,90 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,25 | 20,50 | 70,40 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 650 | 26,05 | 13,35 | 113,89 | 879,00 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 148Л | Суп-лапша домашняя | 250 | 14,80 | 15,30 | 29,30 | 297,60 |
| 436Л | Жаркое по-домашнему | 180 | 16,02 | 19,32 | 28,04 | 359,20 |
| 692Л | Кофейный напиток | 200 | 2,55 | 2,13 | 20,54 | 87,20 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 120 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 63,00 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 4,45 | 0,53 | 33,04 | 123,10 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,25 | 20,50 | 70,40 |
| | ИТОГО | 825 | 40,38 | 38,09 | 145,14 | 1000,50 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1475 | 66,43 | 51,44 | 259,03 | 1879,50 |

| № рец-ры | Наименование блюда | Выход, гр. | Белки гр. | Жиры гр. | Углевод ы гр. | Калории ккал |
|---------------------------|-----------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------------|-----------------|
| <u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u> | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 160Л | Суп молочный рисовый | 250 | 5,14 | 6,78 | 21,70 | 188,10 |
| 3Л | Бутерброд с сыром | 60 | 4,93 | 7,80 | 1,76 | 162,40 |
| 693Л | Какао | 200 | 6,25 | 5,44 | 19,14 | 96,70 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 120 | 0,54 | 0,54 | 13,13 | 60,30 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,25 | 20,50 | 70,40 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 660 | 18,86 | 20,81 | 76,23 | 577,90 |
| ОБЕД | | | | | | |
| | Помидоры (по сезону) | 100 | 0,56 | 0,07 | 1,82 | 12,40 |
| 143Л | Суп с макаронными изделиями | 250 | 9,42 | 15,67 | 21,60 | 301,40 |
| 371Л | Рыба припущенная | 100 | 14,10 | 0,79 | 9,02 | 196,30 |
| 216Л | Картофель тушеный | 180 | 3,78 | 16,68 | 35,28 | 301,60 |
| 685Л | Чай с сахаром | 200 | 0,17 | 0,04 | 5,63 | 35,80 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,94 | 0,59 | 36,71 | 123,10 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,25 | 20,50 | 70,40 |
| | ИТОГО | 910 | 34,97 | 34,09 | 130,56 | 1041,00 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1570 | 53,83 | 54,9 | 206,79 | 1618,90 |
| <u>ВТОРНИК</u> | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| | Огурцы (по сезону) | 100 | 0,56 | 0,07 | 1,82 | 10,30 |
| 488Л | Птица тушеная | 100 | 12,61 | 7,33 | 14,23 | 171,60 |
| 224Л | Рагу из овощей | 180 | 3,10 | 6,58 | 9,74 | 122,30 |
| 692Л | Кофейный напиток | 200 | 2,55 | 2,13 | 20,54 | 87,20 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 23,36 | 92,40 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,25 | 20,50 | 70,40 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 650 | 23,86 | 16,72 | 90,19 | 554,20 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 124Л | Щи из свежей капусты с картоф. | 250 | 2,11 | 0,75 | 12,80 | 128,60 |
| 451Л | Котлета мясная с соусом крас.осн. | 100 | 7,10 | 17,44 | 14,33 | 177,10 |
| | Каша пшеничная | 180 | 6,58 | 4,87 | 35,21 | 258,30 |
| | Кисломолочный напиток (кефир) | 200 | 1,10 | 0,40 | 20,70 | 114,40 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,94 | 0,59 | 36,71 | 123,10 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,25 | 20,50 | 70,40 |
| | ИТОГО | 810 | 23,83 | 24,30 | 140,25 | 871,90 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1460 | 47,69 | 41,02 | 230,44 | 1426,10 |
| <u>СРЕДА</u> | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| | Горошек консервированный | 100 | 4,12 | 7,96 | 6,55 | 116,00 |
| 374Л | Рыба тушеная с овощами | 120 | 12,29 | 7,13 | 9,76 | 110,00 |
| 520Л | Картофельное пюре | 180 | 1,75 | 2,59 | 26,84 | 156,00 |
| 685Л | Чай с сахаром | 200 | 0,17 | 0,04 | 5,63 | 28,40 |
| | Кондитерские изделия (печенье) | 50 | 3,75 | 5,90 | 37,20 | 194,00 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,42 | 0,41 | 26,03 | 98,50 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,25 | 20,50 | 70,40 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 720 | 27,50 | 24,28 | 132,51 | 773,30 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 134Л | Суп крестьянский с крупой | 250 | 9,15 | 16,42 | 14,78 | 312,20 |
| 489Л | Рагу овощное с птицей | 200 | 11,67 | 16,91 | 21,20 | 344,90 |
| 639Л | Компот из с/фруктов | 200 | 0,51 | 0,00 | 19,01 | 76,50 |
| | Фрукты свежие (апельсин) | 120 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 63,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,94 | 0,59 | 36,71 | 123,10 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,25 | 20,50 | 70,40 |
| | ИТОГО | 850 | 28,83 | 34,73 | 125,92 | 990,10 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1570 | 56,33 | 59,01 | 258,43 | 1763,40 |

| | | | | | | |
|----------------|-----------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ТТК | Салат из отварной свеклы | 100 | 1,12 | 3,56 | 6,71 | 85,0 |
| 451Л | Котлета мясная с соусом крас.осн. | 100 | 7,10 | 17,44 | 14,33 | 177,10 |
| 297Л | Каша гречневая | 180 | 8,60 | 7,12 | 39,50 | 231,30 |
| | Кисломолочный напиток (кефир) | 200 | 1,10 | 0,40 | 20,70 | 114,40 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 120 | 0,54 | 0,54 | 13,13 | 60,30 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 23,36 | 92,40 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,25 | 20,50 | 70,40 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 770 | 23,50 | 29,67 | 138,23 | 830,90 |
| ОБЕД | | | | | | |
| | Икра кабачковая | 100 | 1,10 | 0,18 | 2,84 | 116,00 |
| 124Л | Щи из свежей капусты с картоф. | 250 | 2,11 | 0,75 | 12,80 | 157,00 |
| ТТК | Голубцы ленивые | 200 | 16,21 | 28,80 | 20,52 | 426,70 |
| 692Л | Кофейный напиток | 200 | 2,55 | 2,13 | 20,54 | 87,20 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,94 | 0,59 | 36,71 | 123,10 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,25 | 20,50 | 70,40 |
| | ИТОГО | 830 | 28,91 | 32,70 | 113,91 | 980,40 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1600 | 52,41 | 62,37 | 252,14 | 1811,30 |
| ПЯТНИЦА | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| | Огурцы (по сезону) | 100 | 0,56 | 0,07 | 1,82 | 10,30 |
| 437Л | Гуляш | 120 | 11,12 | 19,54 | 7,56 | 256,70 |
| 297Л | Каша пшеничная | 180 | 4,56 | 3,54 | 28,21 | 174,20 |
| | Сок фруктовый (в ассортименте) | 200 | 0,80 | 0,00 | 20,60 | 88,00 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,27 | 0,39 | 24,96 | 99,30 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,25 | 20,50 | 70,40 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 670 | 22,31 | 23,79 | 103,65 | 698,90 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 110Л | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 3,19 | 4,85 | 16,3 | 140,90 |
| 391Л | Шницель рыбный | 100 | 6,54 | 11,10 | 8,21 | 219,60 |
| 224Л | Рагу из овощей | 180 | 2,41 | 3,37 | 16,52 | 228,40 |
| 685Л | Чай с сахаром | 200 | 0,17 | 0,04 | 5,63 | 35,80 |
| | Фрукты свежие (апельсин) | 120 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 63,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,94 | 0,59 | 36,71 | 123,10 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,25 | 20,50 | 70,40 |
| | ИТОГО | 1030 | 20,91 | 24,65 | 124,79 | 881,20 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1700 | 43,22 | 48,44 | 228,44 | 1580,10 |
| | Среднее значение за период | 1535,5 | 54,56 | 55,35 | 231,72 | 1639,30 |

СанПин 2.3/2.4.3590-20 и MP2.4.0179-20 "Гигиена детей и подростков". Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций.

MP2.4.0260-21 Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям.

При составлении перспективного циклического меню использовалась следующая литература:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - М. Госторгиздат, 1980.
И. "Хлебпродинформ". - 2004-640с..
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - М. Госторгиздат, 1980.
И. М. Скурихина и академика РАМН, проф.
Сборник рецептов состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2002-236с..
Химический состав российских пищевых продуктов / Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева, - М.: ВО «Агрохимиздат», 1987., Т. 1.
Химический состав пищевых прдуктов / Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева, - М.: ВО «Агрохимиздат», 1987., Т. 1.

огласно сезонности с 01 октября в меню вместо свежих овощей - овощи квашеные; с 01 марта вместо свежей капусты - капуста квашеная в блюдах, не подвергающихся термической обработке).

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами предусмотрена С-витаминизация напитков. Витамин вводится в напиток после его охлаждения до температуры 12-15 градусов.

В целях профилактики йододефицитных состояний у детей при приготовлении салатов используется соль пищевая поваренная йодированная.