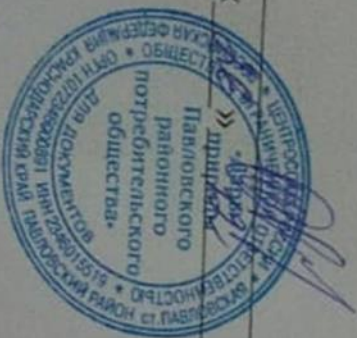


УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Дары природы
Павловского районного потребительского
общества»



И.А.Оверченко
2022г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 4
им.В.В.Шитика
ст.Атаманской



Л.В.Бойко
2022г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
ПАВЛОВСКОГО РАЙОНА
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет и 12 лет и старше
ЗАВТРАК**

Первая неделя**Горячий завтрак****Возрастная категория 12 лет и старше**

№ рец-ры	Наименование блюда	Выход гр.	Белк и гр.	Жи р ы гр.	Углев од ы гр.	Калори и ккал
<u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u> ЗАВТРАК						
243	Запеканка манная с изюмом	200	9,14	5,48	58,70	313,20
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	31	2,51	0,26	16,24	77,20
82	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	571	16,87	11,42	107,42	591,80
<u>ВТОРНИК</u> ЗАВТРАК						
177	Рагу из овощей	180	3,70	7,69	22,80	156,70
338	Кнели мясные с рисом	100	11,54	24,40	22,90	276,70
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	33	2,51	0,26	16,24	77,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,56	0,30	9,15	45,50
	Кондитерские изделия (конфеты шок.)	15	0,60	5,93	8,13	85,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	591	28,26	45,70	94,12	798,60
<u>СРЕДА</u> ЗАВТРАК						
47	Винегрет овощной	100	1,12	6,20	6,60	98,00
308	Котлеты рыбные любительские	100	12,64	3,99	5,87	116,80
377	Пюре картофельное	180	3,16	6,41	25,02	174,60
457	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	10,04	41,30
573	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	16,24	77,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,56	0,30	9,15	45,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	636	21,18	17,21	72,92	553,40
<u>ЧЕТВЕРГ</u> ЗАВТРАК						
149	Огурец солёный (нарезка)	100	0,72	0,10	1,54	10,00
367	Птица тушеная	110	9,02	13,42	19,75	276,90

202	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,76	6,97	43,83	273,20
501	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	86,00
573	Хлеб пшеничный	32	2,51	0,26	16,24	77,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,56	0,30	9,15	45,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	642	23,57	21,25	110,71	768,80
<u>ПЯТНИЦА</u> ЗАВТРАК						
	Горошек зелёный консервированный	100	3,00	0,25	6,00	37,00
359	Печень, тушеная в соусе сметанном	100	11,10	10,00	8,00	203,40
256	Макаронные изделия отварные	180	5,80	6,47	39,37	230,50
465	Кофейный напиток с молоком	200	3,25	2,52	14,60	94,10
573	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	16,24	77,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,56	0,30	9,15	45,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	636	27,22	19,80	93,36	687,70
	ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 5 ДНЕЙ	615,2	23,42	23,076	95,71	680,06

Вторая неделя

Горячий завтрак Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец-ры	Наименование блюда	Выход , гр.	Белк и гр.	Жир ы гр.	Углевод ы гр.	Калори и ккал
<u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u> ЗАВТРАК						
286	Сырники из творога запечённые (с джемом)	200	21,03	22,18	61,58	537,00
582	Кондитерские изделия (печенье сахарное)	30	1,80	2,35	17,86	99,60
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	550	26,56	27,53	105,8	783,50
<u>ВТОРНИК</u> ЗАВТРАК						
149	Помидор солёный (нарезка)	100	0,72	0,10	1,54	10,00
347	Котлеты "Школьные"	100	12,01	15,73	20,04	271,90

419	Соус томатный	30	0,29	0,98	1,38	15,60
256	Макаронные изделия отварные	180	6,10	5,26	44,17	232,50
501	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	86,00
573	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	16,24	77,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,56	0,30	9,15	45,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	666	24,19	22,83	112,72	738,70

СРЕДА
ЗАВТРАК

	Горошек зелёный консервированный	100	3,00	0,25	6,00	37,00
375	Плов из отварной птицы	200	11,78	24,82	38,68	425,60
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	20,72	84,40
573	Хлеб пшеничный	33	2,66	0,28	17,22	81,90
575	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,70	0,33	9,95	49,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	556	19,52	25,68	92,57	678,40

ЧЕТВЕРГ
ЗАВТРАК

149	Огурец солёный (нарезка)	100	0,72	0,10	1,54	10,00
299	Рыба тушеная, в томате с овощами	100	7,84	6,8	10,75	137,3
377	Пюре картофельное	180	3,16	6,41	25,02	174,60
457	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	10,04	41,30
573	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	16,24	77,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,56	0,30	9,15	45,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	636	15,98	13,92	72,74	485,90

ПЯТНИЦА
ЗАВТРАК

9	Салат из квашенной капусты с луком	100	1,30	6,00	8,20	94,00
372	Котлеты из птицы припущенные	100	17,11	6,20	16,12	196,80
419	Соус томатный	30	0,29	0,98	1,38	15,60
208	Каша ячневая рассыпчатая	180	3,76	5,23	38,96	208,60
470	Кисломолочный напиток (ряженка)	200	5,80	5,00	8,40	107,00
573	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	16,24	77,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,56	0,30	9,15	45,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	666	32,33	23,97	98,45	744,70

ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 5 ДНЕЙ	614,8	23,716	22,926	96,5	686,24
Среднее значение за период	615	23,57	23,0	96,10	683,15