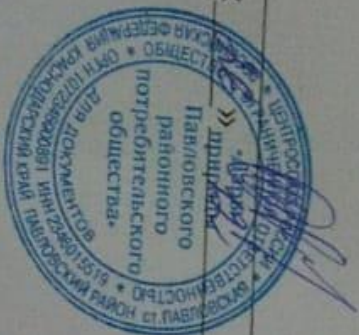


**УТВЕРЖДАЮ:**

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**

*Зима-весна*

<b><u>Первая неделя</u></b>							
<b>Горячий завтрак</b>		<b>Возрастная категория 7-11лет</b>					
№ реп-ры	Наименование блюда	Выход гр.	Белк и гр.	Жи р ы гр.	Углевод ы гр.	Калори и ккал	
<b><u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u></b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
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	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>550</b>	<b>16,29</b>	<b>9,95</b>	<b>97,74</b>	<b>544,50</b>	
<b><u>ВТОРНИК</u></b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
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	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>545</b>	<b>24,93</b>	<b>39,76</b>	<b>80,18</b>	<b>740,20</b>	
<b><u>СРЕДА</u></b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
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	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>550</b>	<b>19,53</b>	<b>13,18</b>	<b>62,85</b>	<b>450,00</b>	
<b><u>ЧЕТВЕРГ</u></b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							

	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
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>560</b>	<b>22,00</b>	<b>19,67</b>	<b>97,41</b>	<b>623,20</b>
<b><u>ПЯТНИЦА</u></b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
		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
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>550</b>	<b>23,14</b>	<b>16,52</b>	<b>80,91</b>	<b>581,50</b>
		<b>ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 5 ДНЕЙ</b>	<b>551,4</b>	<b>21,208</b>	<b>19,82</b>	<b>84,01</b>	<b>588,82</b>
		-					
<b><u>Вторая неделя</u></b>							
<b>Горячий завтрак                      Возрастная категория 7-11лет</b>							
	<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Выход</b>	<b>Белк</b>	<b>Жир</b>	<b>Углевод</b>	<b>Калори</b>
	<b>реп-ры</b>	<b>блюда</b>	<b>, гр.</b>	<b>и гр.</b>	<b>ы гр.</b>	<b>ы гр.</b>	<b>и ккал</b>
<b><u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u></b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	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
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>505</b>	<b>24,32</b>	<b>22,7</b>	<b>90,5</b>	<b>659,54</b>
<b><u>ВТОРНИК</u></b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	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
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>580</b>	<b>21,52</b>	<b>20,29</b>	<b>100,05</b>	<b>640,70</b>
<b><u>СРЕДА</u></b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
		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
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>500</b>	<b>18,07</b>	<b>23,09</b>	<b>83,35</b>	<b>608,70</b>
<b><u>ЧЕТВЕРГ</u></b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	149	Огурец солёный (нарезка)	60	0,48	0,06	0,90	6,00
	299	Рыба тушенная, 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
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>560</b>	<b>15,12</b>	<b>12,73</b>	<b>61,80</b>	<b>410,00</b>
<b><u>ПЯТНИЦА</u></b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							

	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
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>580</b>	<b>30,61</b>	<b>20,02</b>	<b>82,66</b>	<b>632,70</b>
		<b>ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 5 ДНЕЙ</b>	<b>545</b>	<b>21,928</b>	<b>19,766</b>	<b>83,67</b>	<b>590,33</b>
		<b>Среднее значение за период</b>	<b>548,2</b>	<b>21,57</b>	<b>19,79</b>	<b>83,84</b>	<b>589,57</b>