

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 38

О.В. Левченко

2024г.



СОГЛАСОВАНО

ИП Рузибаева А. И

А.И. Рузибаева

2024г.



## ОСНОВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №38»

2024-2025г.

Для детей возрастной группы 7-11 лет



Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

День: 1 (понедельник)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецеп
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Сыр твердых сортов нарезка	15	3.5	4.4	0	53.7	54-1з
Каша вязкая молочная овсяная	200	8.60	11.30	34.30	272.80	54-9к
Фрукт (Мандарин)***	140	1.10	0.30	10.50	49.00	Пром.
Чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.40	26.80	54-2гн
Хлеб пшеничный	45	3.40	0.40	22.10	105.50	Пром.
Хлеб ржаной	25	1.70	0.30	8.40	42.70	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>625</b>	<b>18.5</b>	<b>16.7</b>	<b>81.7</b>	<b>550.5</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Овощи в нарезке (помидор)**	60	0.70	0.10	2.30	12.80	54-3з
Рассольник домашний	200	4.60	5.70	11.60	116.10	54-4с
Картофель отварной в молоке	150	4.50	5.50	26.50	173.70	54-10г
Тефтели из говядины с рисом	60	8.70	8.80	4.90	133.10	54-16м
Соус белый основной	20	0.50	0.80	0.90	12.50	54-2соус
Компот из чернослива	200	0.50	0.20	19.40	81.30	54-3хн
Хлеб пшеничный	60	4.60	0.50	29.50	140.60	Пром.
Хлеб ржаной	30	2.00	0.40	10.00	51.20	Пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>26.1</b>	<b>22</b>	<b>105.1</b>	<b>721.3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1405</b>	<b>44.6</b>	<b>38.7</b>	<b>186.8</b>	<b>1271.8</b>	

Овощи свежие в нарезке\*\* - допускается использование иных овощей

Фрукт\*\*\* - допускается использование иных фруктов



Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

День: 2 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				. № рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Свекла отварная дольками	60	0.90	0.10	5.20	25.20	54-28з
Картофельное пюре	150	3.10	5.30	19.80	139.40	54-11г
Курица тушеная с морковью	100	14.10	5.80	4.40	126.40	54-25м
Какао с молоком	200	4.70	3.50	12.50	100.40	54-21гн
Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.60	Пром.
Хлеб ржаной	15	1.00	0.20	5.00	25.60	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>25.70</b>	<b>15.10</b>	<b>59.20</b>	<b>475.60</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из моркови с яблоками****	60	0.50	6.10	4.30	74.30	54-11з
Борщ с капустой,картофелем со сметаной	200	4.70	5.70	10.10	110.40	54-2с
Рис отварной	150	3.60	4.80	36.40	203.50	54-6г
Котлета рыбная "Любительская"	100	12.80	4.10	6.10	112.30	54-14р
Соус молочный натуральный	20	0.70	1.50	1.90	23.80	54-5соус
Компот из клубники	200	0.10	0.00	7.20	29.30	54-31хв
Хлеб пшеничный	60	4.60	0.50	29.50	140.60	Пром.
Хлеб ржаной	30	2.00	0.40	10.00	51.20	Пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>29.00</b>	<b>23.10</b>	<b>105.50</b>	<b>745.40</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1370</b>	<b>54.7</b>	<b>38.2</b>	<b>164.7</b>	<b>1221</b>	

\*\*\*\*-возможна замена на 54-21з "Кукуруза сахарная"



Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

День: 3 (среда)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Горошек зеленый	20	0.60	0.00	1.20	7.40	54-20з
Омлет натуральный	150	12.70	18.00	3.20	225.40	54-1о
Фрукт (Яблоко)***	120	0.50	0.50	11.80	53.30	Пром.
Чай с молоком с сахаром	200	1.60	1.10	8.60	50.90	54-4гн
Хлеб ржаной	25	1.70	0.30	8.40	42.70	Пром.
Хлеб пшеничный	45	3.40	0.40	22.10	105.50	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>20.50</b>	<b>20.30</b>	<b>55.30</b>	<b>485.20</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Овощи в нарезке (Перец)**	60	0.80	0.10	2.90	15.40	54-4з
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.20	2.80	18.50	119.60	54-7с
Каша перловая рассыпчатая	150	4.40	5.30	30.50	187.10	54-5г
Оладьи из печени по-кунцевски****	80	13.90	9.10	12.50	187.50	54-31м
Компот из кураги	200	1.00	0.10	15.60	66.90	54-2хн
Хлеб пшеничный	60	4.60	0.50	29.50	140.60	Пром.
Хлеб ржаной	30	2.00	0.40	10.00	51.20	Пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>31.90</b>	<b>18.30</b>	<b>119.50</b>	<b>768.30</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1340</b>	<b>52.4</b>	<b>38.6</b>	<b>174.8</b>	<b>1253.5</b>	

Овощи свежие в нарезке\*\* - допускается использование иных овощей

Фрукт\*\*\* - допускается использование иных фруктов

Оладьи из печени\*\*\*\* - допускается использование Курицу отварную 54-21м



Возрастная категория: 7-14 лет

Неделя: 1

День: 4 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша вязкая молочная ячневая	100	3.60	4.70	17.00	124.50	54-21к
Запеканка из творога	75	14.80	5.30	10.80	150.60	54-1г
Джем фруктовый	10	0.10	0.00	7.20	29.00	Пром.
Фрукт(Мандарин)***	100	0.80	0.20	7.50	35.00	Пром.
Чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.40	26.80	54-2гн
Хлеб пшеничный	45	3.40	0.40	22.10	105.50	Пром.
Хлеб ржаной	25	1.70	0.30	8.40	42.70	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>24.6</b>	<b>10.9</b>	<b>79.4</b>	<b>514.1</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Овощи в нарезки (помидор)**	60	0.70	0.10	2.30	12.80	54-3з
Суп гороховый	200	6.70	4.60	16.30	133.10	54-8с
Картофельное пюре	150	3.10	5.30	19.80	139.40	54-11г
Биточек из курицы	75	14.30	3.20	10.00	126.50	54-23м
Соус белый основной	20	0.50	0.80	0.90	12.50	54-2соус
Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	19.80	81.00	54-1хн
Хлеб пшеничный	60	4.60	0.50	29.50	140.60	Пром.
Хлеб ржаной	35	2.30	0.40	11.70	59.80	Пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>32.7</b>	<b>14.9</b>	<b>110.3</b>	<b>705.7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1355</b>	<b>57.3</b>	<b>25.8</b>	<b>189.7</b>	<b>1219.8</b>	

Овощи свежие в нарезке\*\* - допускается использование иных овощей

Фрукт\*\*\* - допускается использование иных фруктов



Возрастная категория: **7-11 лет**

Неделя: **1**

День: **5 (пятница)**

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецеп
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Картофель отварной в молоке	150	4.50	5.50	26.50	173.70	54-10г
Котлета рыбная "Любительская"	100	12.80	4.10	6.10	112.30	54-14р
Соус молочный натуральный	20	0.70	1.50	1.90	23.80	54-5соус
Кофейный напиток с молоком	200	3.90	2.90	11.20	86.00	54-23гн
Хлеб пшеничный	30	2.30	0.20	14.80	70.30	Пром.
Хлеб ржаной	20	1.30	0.20	6.70	34.20	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>25.50</b>	<b>14.40</b>	<b>67.20</b>	<b>500.30</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Свекла отварная дольками	60	0.90	0.10	5.20	25.20	54-28з
Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.70	5.60	5.70	92.20	54-1с
Макароны отварные	150	5.30	4.90	32.80	196.80	54-1г
Бефстроганов из отварной говядины	80	12.00	12.40	1.90	167.40	54-1м
Компот из смородины	200	0.30	0.10	8.40	35.50	54-7хн
Хлеб пшеничный	60	4.60	0.50	29.50	140.60	Пром.
Хлеб ржаной	30	2.00	0.40	10.00	51.20	Пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>29.80</b>	<b>24.00</b>	<b>93.50</b>	<b>708.90</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1300</b>	<b>55.3</b>	<b>38.4</b>	<b>160.7</b>	<b>1209.2</b>	



Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

День: 6 (суббота)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецеп
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Сыр твердых сортов нарезка	30	7	8.9	0	107.5	54-1з
Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.90	5.80	33.00	207.80	54-1к
Фрукт (Яблоко)***	150	0.60	0.60	14.70	66.60	Пром.
Чай с лимоном и сахаром	200	0.20	0.10	6.60	27.90	54-3гн
Хлеб пшеничный	45	3.40	0.40	22.10	105.50	Пром.
Хлеб ржаной	25	1.70	0.30	8.40	42.70	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>18.80</b>	<b>16.10</b>	<b>84.80</b>	<b>558.00</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Овощи в нарезки (Огурец)**	60	0.50	0.10	1.50	8.50	54-2з
Борщ с капустой,картофелем со сметаной	200	4.70	5.70	10.10	110.40	54-2с
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.20	6.30	35.90	233.70	54-4г
Шницель из курицы	75	14.30	3.20	10.00	126.50	54-24м
Соус сметанный	20	0.30	1.60	0.70	18.60	54-1соус
Компот из свежих яблок	200	0.20	0.10	9.90	41.60	54-32хн
Хлеб пшеничный	60	4.60	0.50	29.50	140.60	Пром.
Хлеб ржаной	30	2.00	0.40	10.00	51.20	Пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>795</b>	<b>34.80</b>	<b>17.90</b>	<b>107.60</b>	<b>731.10</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1445</b>	<b>53.6</b>	<b>34</b>	<b>192.4</b>	<b>1289.1</b>	

Овощи свежие в нарезке\*\* - допускается использование иных овощей

Фрукт\*\*\* - допускается использование иных фруктов



Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

День: 7 (понедельник)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша вязка молочная пшениная	200	8.30	10.10	37.60	274.90	54-6к
Фрукт(Мандарин)***	140	1.10	0.30	10.50	49.00	Пром.
Какао с молоком	200	4.70	3.50	12.50	100.40	54-21гн
Хлеб пшеничный	45	3.40	0.40	22.10	105.50	Пром.
Хлеб ржаной	25	1.70	0.30	8.40	42.70	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>19.2</b>	<b>14.6</b>	<b>91.1</b>	<b>572.5</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из белокочанной капусты с морковью****	60	1.00	6.10	5.80	81.50	54-8з
Рассольник	200	4.80	5.80	13.60	125.50	54-3с
Плов из отварной говядины	200	15.30	14.70	38.60	348.20	54-11м
Компот из кураги	200	1.00	0.10	15.60	66.90	54-2хн
Хлеб пшеничный	30	2.30	0.20	14.80	70.30	Пром.
Хлеб ржаной	15	1.00	0.20	5.00	25.60	Пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>705</b>	<b>25.40</b>	<b>27.10</b>	<b>93.40</b>	<b>718.00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1315</b>	<b>44.6</b>	<b>41.7</b>	<b>184.5</b>	<b>1290.5</b>	

\*\*\*\*- возможна замена на 54-24з "Икра кабачковая"

Фрукт\*\*\* - допускается использование иных фруктов



Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

День: 8 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Овощи в нарезке (помидор)**	60	0.70	0.10	2.30	12.80	54-3з
Макароны отварные с овощами	150	4.70	6.20	26.50	180.70	54-2г
Курица тушеная с морковью	100	14.10	5.80	4.40	126.40	54-25м
Чай с лимоном и сахаром	200	0.20	0.10	6.60	27.90	54-3гн
Хлеб пшеничный	45	3.40	0.40	22.10	105.50	Пром.
Хлеб ржаной	25	1.70	0.30	8.40	42.70	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>24.80</b>	<b>12.90</b>	<b>70.30</b>	<b>496.00</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Овощи в нарезки (Огурец)**	60	0.50	0.10	1.50	8.50	54-2з
Суп крестьянский с крупой	200	5.10	5.80	10.80	115.60	54-10с
Картофель отварной в молоке	150	4.50	5.50	26.50	173.70	54-10г
Котлета из курицы	75	14.30	3.20	10.00	126.50	54-5м
Соус молочный натуральный	20	0.70	1.50	1.90	23.80	54-5соус
Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	19.80	81.00	54-1хн
Хлеб пшеничный	60	4.60	0.50	29.50	140.60	Пром.
Хлеб ржаной	30	2.00	0.40	10.00	51.20	Пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>795</b>	<b>32.20</b>	<b>17.00</b>	<b>110.00</b>	<b>720.90</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1375</b>	<b>57</b>	<b>29.9</b>	<b>180.3</b>	<b>1216.9</b>	

Овощи свежие в нарезке\*\* - допускается использование иных овощей





Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

День: 10 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Горошек зеленый	20	0.60	0.00	1.20	7.40	54-20з
Омлет натуральный	150	12.70	18.00	3.20	225.40	54-1о
Фрукт (Банан)***	150	2.30	0.00	33.60	143.40	Пром.
Чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.40	26.80	54-2гн
Хлеб пшеничный	45	3.40	0.40	22.10	105.50	Пром.
Хлеб ржаной	25	1.70	0.30	8.40	42.70	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>20.90</b>	<b>18.70</b>	<b>74.90</b>	<b>551.20</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Свекла отварная дольками	60	0.90	0.10	5.20	25.20	54-28з
Суп фасолевый	200	6.80	4.60	14.40	125.90	54-9с
Картофельное пюре	150	3.10	5.30	19.80	139.40	54-11г
Печень говяжья "По-строгановски"****	80	13.40	12.70	5.30	189.20	54-18м
Компот из чернослива	200	0.50	0.20	19.40	81.30	54-3хн
Хлеб пшеничный	40	3.00	0.30	19.70	93.80	Пром.
Хлеб ржаной	30	2.00	0.40	10.00	51.20	Пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>29.70</b>	<b>23.60</b>	<b>93.80</b>	<b>706.00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1350</b>	<b>50.6</b>	<b>42.3</b>	<b>168.7</b>	<b>1257.2</b>	

Фрукт\*\*\* - допускается использование иных фруктов

\*\*\*\* - допускается использование Курицу отварную 54-21м



Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

День: 11 (пятница)

Наименование блюда	Выход	пищевая (г) и энергетическая				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша вязкая молочная пшеничная	100	4.10	4.60	19.30	135.10	54-13к
Запеканка из творога	75	14.80	5.30	10.80	150.60	54-1г
Джем фруктовый	5	0.00	0.00	3.60	14.50	Пром.
Фрукт(Мандарин)***	100	0.80	0.20	7.50	35.00	Пром.
Чай с молоком с сахаром	200	1.60	1.10	8.60	50.90	54-4гн
Хлеб пшеничный	45	3.40	0.40	22.10	105.50	Пром.
Хлеб ржаной	25	1.70	0.30	8.40	42.70	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>26.40</b>	<b>11.90</b>	<b>80.30</b>	<b>534.30</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Овощи в нарезке (помидор)**	60	0.70	0.10	2.30	12.80	54-3з
Рассольник	200	4.80	5.80	13.60	125.50	54-3с
Макароны отварные	150	5.30	4.90	32.80	196.80	54-1г
Фрикадельки с говядиной	80	10.90	9.70	5.40	152.90	54-29м
Соус красный основной	20	0.70	0.50	1.80	14.10	54-3соус
Компот из смородины	200	0.30	0.10	8.40	35.50	54-7хн
Хлеб пшеничный	60	4.60	0.50	29.50	140.60	Пром.
Хлеб ржаной	30	2.00	0.40	10.00	51.20	Пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>29.30</b>	<b>22.00</b>	<b>103.80</b>	<b>729.40</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1350</b>	<b>55.7</b>	<b>33.9</b>	<b>184.1</b>	<b>1263.7</b>	

Овощи свежие в нарезке\*\* - допускается использование иных овощей

Фрукт\*\*\* - допускается использование иных фруктов

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

День: 12 (суббота)



Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Овощи в нарезки (Огурец)**	60	0.50	0.10	1.50	8.50	54-2з
Картофель отварной в молоке	150	4.50	5.50	26.50	173.70	54-10г
Тефтели из говядины с рисом	60	8.70	8.80	4.90	133.10	54-16м
Соус молочный натуральный	20	0.70	1.50	1.90	23.80	54-5соус
Чай с лимоном и сахаром	200	0.20	0.10	6.60	27.90	54-3гн
Хлеб пшеничный	30	2.30	0.20	14.80	70.30	Пром.
Хлеб ржаной	20	1.30	0.20	6.70	34.20	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>18.20</b>	<b>16.40</b>	<b>62.90</b>	<b>471.50</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Овощи в нарезке (Перец)**	60	0.80	0.10	2.90	15.40	54-4з
Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.70	5.60	5.70	92.20	54-1с
Горошница	150	14.50	1.30	33.80	204.80	54-21г
Биточек из курицы	75	14.30	3.20	10.00	126.50	54-23м
Соус сметанный натуральный	20	0.60	3.30	1.30	37.20	54-4соус
Компот из яблок и вишни	200	0.20	0.10	10.10	42.50	54-5хн
Хлеб пшеничный	60	4.60	0.50	29.50	140.60	Пром.
Хлеб ржаной	30	2.00	0.40	10.00	51.20	Пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>795</b>	<b>41.70</b>	<b>14.50</b>	<b>103.30</b>	<b>710.40</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1335</b>	<b>59.9</b>	<b>30.9</b>	<b>166.2</b>	<b>1181.9</b>	

Овощи свежие в нарезке\*\* - допускается использование иных овощей



**Средние показатели энергетической, пищевой ценности меню 12 дней**

	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность			
		Б	Ж	У	Ккал
Среднее значение завтрак	577.9	20.1	16	73.9	519.8
Среднее значение обед	780	23.6	23.9	103.1	724.3

**Информация об энергетической, пищевой и витаминно-минеральной ценности меню**

Показатели	Фактические значения по меню	Рекомендуемые значения на сутки	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)
Энергетическая ценность, ккал	1244.1	2350	52.9
Количество белков (г)	43.7	77	56.8
Количество жиров (г)	39.9	79	50.5
Количество углеводов (г)	177.1	335	52.9
Витамин С, мг	70.5	60	117.5
Витамин В1, мг	0.7	1.2	58.3
Витамин В2, мг	0.9	1.4	64.3
Витамин А, мкг рэ	502	700	71.7
Кальций, мг	596	1100	54.2
Фосфор, мг	787.5	1100	71.6
Магний, мг	228.5	250	91.4
Железо, мг	12.2	12	101.7
Калий, мг	825	1100	75
Йод, мг	140	100	140
Селен, мг	31	30	103.3

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК												Сумма за цикл	Средние значения
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
Хлеб ржаной	25	15	25	25	20	25	25	25	25	25	25	20	280.00	23.33
Хлеб пшеничный	45	25	45	45	38	45	45	45	45	45	45	30	498.00	41.50
Сухари панировочные				3								3	6.00	0.50
Мука пшеничная высший сорт		3			9			3				9	24.00	2.00
Крупа овсяная	50												50.00	4.17
Крупа манная				5							5		10.00	0.83
Крупа кукурузная						40							40.00	3.33
Крупа гречневая									38				38.00	3.17
Крупа пшеничная											25		25.00	2.08
Крупа рисовая												6	6.00	0.50
Крупа пшенная							50						50.00	4.17
Крупа ячневая				22									22.00	1.83
Макаронные изделия высший сорт								37					37.00	3.08
Картофель (31.12-28.02)		195			207							207	609.00	50.75
Картофель (29.02-01.09)		212			224							224	660.00	55.00
Картофель (01.09-31.10)		171			182							182	535.00	44.58
Картофель (01.10-31.12)		183			194							194	571.00	47.58
Укроп								1					1.00	0.08
Томат								68					68.00	5.67
Свекла (01.09-31.12)		82											82.00	6.83
Свекла (01.01-31.08)		89											89.00	7.42
Огурец												75	75.00	6.25
Морковь (01.09-31.12)		28			27			55					110.00	9.17
Морковь (01.01-31.08)		31			30			59					120.00	10.00
Лук репчатый		13			10			13				8	44.00	3.67
Томатное пюре								9					9.00	0.75
Горошек зеленый консервированный			31					9		31			71.00	5.92
Джем фруктовый				10								5	15.00	1.25
Яблоко			120			150			120				390.00	32.50
Мандарин	140			100			140				100		480.00	40.00
Лимон						7		7				7	21.00	1.75
Банан										150			150.00	12.50
Говядина I категории												52	52.00	4.33
Куриная грудка (филе)		67						67					134.00	11.17
Рыба (Филе)					76								76.00	6.33
Молоко	100	154	108	55	175	100	234		196	58	103	73	1356.00	113.00
Творог				70							70		140.00	11.67
Сыр	16					31			16				63.00	5.25
Сметана		9		3				9			3		24.00	2.00
Масло сливочное	10	9	12	8	5	5	10	11	4	12	8	2	96.00	8.00
Масло подсолнечное		3			5			3				7	18.00	1.50
Яйцо куриное			102	2	14					102	2		222.00	18.50
Сахар-песок	10	7	7	13	7	10	10	7	10	7	13	7	108.00	9.00
Чай черный байховый	1		1	1		1		1		1	1	1	8.00	0.67
Какао-порошок		5					5						10.00	0.83
Кофейный напиток					5				5				10.00	0.83
Соль йодированная	1	1.2	0.5	0.7	1	1	1	1.2	1	0.5	0.7	0.9	10.70	0.89
Кислота лимонная		0.1											0.10	0.01
Ванилин				0.005							0.005		0.01	0.00



**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню обедов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ОБЕД												Сумма за цикл	Средние значения
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
Хлеб ржаной	30	30	30	35	30	30	15	30	15	30	30	30	335.00	27.92
Хлеб пшеничный	60	68	60	69	60	69	30	69	44	40	72	69	710.00	59.17
Сухари панировочные				8		8		8	8			8	40.00	3.33
Мука пшеничная высший сорт	9	2	14	1	3	1		9	1	1	1	3	45.00	3.75
Крупа рисовая	6	54					58					4	122.00	10.17
Крупа перловая			50					8					58.00	4.83
Крупа гречневая						69							69.00	5.75
Фасоль										16			16.00	1.33
Горох				16					75			75	166.00	13.83
Макаронные изделия высший сорт	•		8		51						51		110.00	9.17
Картофель (31.12-28.02)	300	25	124	273		25	93	238	25	257	93		1453.00	121.08
Картофель (29.02-01.09)	325	27	134	296		27	101	258	27	279	101		1575.00	131.25
Картофель (01.09-31.10)	263	22	109	239		22	82	209	22	226	82		1276.00	106.33
Картофель (01.10-31.12)	281	23	116	255		23	87	223	23	241	87		1359.00	113.25
Огурец соленый	15						15					15	45.00	3.75
Томат	68			68								68	204.00	17.00
Свекла (01.09-31.12)		40			82	40			40	82			284.00	23.67
Свекла (01.01-31.08)		44			89	44			44	89			310.00	25.83
Петрушка (корень)	1	1		3	2	1			1		1	1	11.00	0.92
Перец сладкий			68									68	136.00	11.33
Огурец свежий						75		75					150.00	12.50
Морковь (01.09-31.12)	10	86	21	10	17	13	43	10	96	13	12	10	341.00	28.42
Морковь (01.01-31.08)	11	93	23	11	19	14	46	11	105	14	13	11	371.00	30.92
Лук репчатый	19	20	10	11	12	10	20	10	11	10	11	10	154.00	12.83
Капуста белокачанная	20	20			70	20	63	30	20			70	313.00	26.08
Томатное пюре		6			1	6			10		4	1	28.00	2.33
Смородина черная					32							32	64.00	5.33
Клубника		21											21.00	1.75
Яблоко		20				45			45			25	135.00	11.25
Вишня												20	20.00	1.67
Чернослив	27									27			54.00	4.50
Смесь сухофруктов				27				27					54.00	4.50
Курага			21				21						42.00	3.50
Говядина 1 категории	52				73		73		73		65		336.00	28.00
Печень говяжья			67							78			145.00	12.08
Куриная грудка (филе)				63		63		63				63	252.00	21.00
Рыба (Филе)		76											76.00	6.33
Молоко	53	30		37		13		78	17	24		13	265.00	22.08
Сметана	10	10			30	20	10	10	10	27	10	30	167.00	13.92
Масло сливочное	1	11	16	8	8	7	8	2	9	8	10	1	89.00	7.42
Масло подсолнечное	11	10	2	6	4	6	10	11	4	11	4	6	85.00	7.08
Яйцо куриное		14	15										29.00	2.42
Сахар-песок	7	9	7	7	7	9	10	7	10	7	8	7	95.00	7.92
Соль йодированная	1.2	1.5	1	1	1	1	1.3	1.1	1	2.1	1.2	1.1	14.50	1.21
Лавровый лист	0.14	0.04	0.04	0.14	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.68	0.0567
Кислота лимонная		0.2			0.1	0.2	0.1		0.2	0.1			0.90	0.08



	Наименование блюда	Выход	№ рецепт	Страницы
1	Сыр твердых сортов нарезка	15	54-1з	
2	Каша вязкая молочная овсяная	200	54-9к	
3	Чай с сахаром	200	54-2гн	
4	Овощи в нарезке (помидор)**	60	54-3з	
5	Рассольник домашний	200	54-4с	
6	Картофель отварной в молоке	150	54-10г	
7	Тефтели из говядины с рисом	60	54-16м	
8	Соус белый основной	20	54-2соус	
9	Компот из чернослива	200	54-3хн	
10	Свекла отварная дольками	60	54-28з	
11	Картофельное пюре	150	54-11г	
12	Курица тушеная с морковью	100	54-25м	
13	Какао с молоком	200	54-21гн	
14	Салат из моркови с яблоками****	60	54-11з	
15	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	200	54-2с	
16	Рис отварной	150	54-6г	
17	Котлета рыбная "Любительская"	100	54-14р	
18	Соус молочный натуральный	20	54-5соус	
19	Компот из клубники	200	54-31хн	
20	Горошек зеленый	20	54-20з	
21	Омлет натуральный	150	54-1о	
22	Чай с молоком с сахаром	200	54-4гн	
23	Овощи в нарезке (Перец)**	60	54-4з	
24	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	54-7с	
25	Каша перловая рассыпчатая	150	54-5г	
26	Оладьи из печени по-кунцевски****	80	54-31м	
27	Компот из кураги	200	54-2хн	
28	Каша вязкая молочная ячневая	100	54-21к	
29	Запеканка из творога	75	54-1т	
30	Суп гороховый	200	54-8с	
31	Биточек из курицы	75	54-23м	
32	Компот из смеси сухофруктов	200	54-1хн	
33	Кофейный напиток с молоком	200	54-23гн	
34	Щи из свежей капусты со сметаной	200	54-1с	
35	Макаронны отварные	150	54-1г	
36	Бефстроганов из отварной говядины	80	54-1м	
37	Компот из смородины	200	54-7хн	
38	Каша жидкая молочная кукурузная	200	54-1к	
39	Чай с лимоном и сахаром	200	54-3гн	
40	Овощи в нарезки (Огурец)**	60	54-2з	



41	Каша гречневая рассыпчатая	150	54-4г	
42	Шницель из курицы	75	54-24м	
43	Соус сметанный	20	54-1соус	
44	Компот из свежих яблок	200	54-32хн	
45	Каша вязка молочная пшеничная	200	54-6к	
46	Салат из белокочанной капусты с ****	60	54-8з	
47	Рассольник	200	54-3с	
48	Плов из отварной говядины	200	54-11м	
49	Макароны отварные с овощами	150	54-2г	
50	Суп крестьянский с крупой	200	54-10с	
51	Котлета из курицы	75	54-5м	
52	Каша жидкая молочная гречневая	200	54-20к	
53	Морковь отварная дольками	60	54-27з	
54	Горошница	150	54-21г	
55	Шницель из говядины	75	54-7м	
56	Соус красный основной	20	54-3соус	
57	Суп фасолевый	200	54-9с	
58	Печень говяжья "По- строгановски"****	80	54-18м	
59	Каша вязкая молочная пшеничная	100	54-13к	
60	Фрикадельки с говядиной	80	54-29м	
61	Соус сметанный натуральный	20	54-4соус	
62	Компот из яблок и вишни	200	54-5хн	

