**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ СОШ № 38

_____О.В Левченко

08.08.2024г.

**СОГЛАСОВАНО**

ИП Рузибаева А И

_____А.И Рузибаева

6 августа 2024г.

# ОСНОВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

## Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

## «Средняя общеобразовательная школа №38»

## 2024-2025г.

Для детей возрастной группы 12 лет и старше

**Возрастная категория: 12 лет и старше**
**Неделя: 1**
**День: 1 (понедельник)**

| Наименование блюда | Выход | Пищевая (г) и энергетическая ценность | | | | № рецеп |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | Ккал | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| Сыр твердых сортов нарезка | 30 | 7 | 8.8 | 0 | 107.5 | 54-1з |
| Каша вязкая молочная овсяная | 250 | 10.8 | 14.1 | 42.9 | 341.1 | 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. |
| **Итого за завтрак** | **690** | **24.2** | **23.9** | **90.3** | **672.6** | |
| **ОБЕД** | | | | | | |
| Овощи в нарезке (помидор)** | 60 | 0.70 | 0.10 | 2.30 | 12.80 | 54-3з |
| Рассольник домашний | 250 | 5.72 | 7.17 | 14.47 | 145.07 | 54-4с |
| Картофель отварной в молоке | 200 | 6 | 7.5 | 35.5 | 231.6 | 54-10г |
| Тефтели из говядины с рисом | 120 | 17.4 | 17.6 | 9.6 | 266.2 | 54-16м |
| Соус белый основной | 50 | 1.35 | 1.90 | 2.20 | 31.25 | 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. |
| **Итого за обед** | **970** | **38.27** | **35.37** | **122.97** | **960.02** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1660** | **62.47** | **59.27** | **213.27** | **1632.62** | |

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей

Фрукт*** - допускается использование иных фруктов

**Возрастная категория: 12 лет и старше**
**Неделя: 1**
**День: 2 (вторник)**

| Наименование блюда | Выход | Пищевая (г) и энергетическая ценность | | | | № рецепт |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | Ккал | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| Свекла отварная дольками | 60 | 0.90 | 0.10 | 5.20 | 25.20 | 54-28з |
| Картофельное пюре | 200 | 4.30 | 6.90 | 26.40 | 185.90 | 54-11г |
| Курица тушеная с морковью | 120 | 16.90 | 6.80 | 5.30 | 151.70 | 54-25м |
| 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. |
| **Итого за завтрак** | **650** | **31.90** | **18.00** | **79.90** | **611.40** | |
| **ОБЕД** | | | | | | |
| Салат из моркови с яблоками**** | 60 | 0.50 | 6.10 | 4.30 | 74.30 | 54-11з |
| Борщ с капустой,картофелем со сметаной | 250 | 5.87 | 6.20 | 12.65 | 137.95 | 54-2с |
| Рис отварной | 200 | 4.90 | 6.40 | 48.70 | 271.30 | 54-6г |
| Котлета рыбная "Любительская" | 100 | 12.80 | 4.10 | 6.10 | 112.30 | 54-14р |
| Соус молочный натуральный | 50 | 1.80 | 3.70 | 4.80 | 59.60 | 54-5соу |
| Компот из клубники | 200 | 0.10 | 0.00 | 7.20 | 29.30 | 54-31хн |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4.60 | 0.50 | 29.50 | 140.60 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 30 | 2.00 | 0.40 | 10.00 | 51.20 | Пром. |
| **Итого за обед** | **950** | **32.57** | **27.40** | **123.25** | **876.55** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1600** | **64.47** | **45.4** | **203.15** | **1487.95** | |

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

**Возрастная категория: 12 лет и старше**
**Неделя: 1**
**День: 3 (среда)**

| Наименование блюда | Выход | Пищевая (г) и энергетическая ценность | | | | № рецепт |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | Ккал | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| Горошек зеленый | 20 | 0.60 | 0.00 | 1.20 | 7.40 | 54-20з |
| Омлет натуральный | 200 | 16.90 | 24.00 | 4.40 | 300.60 | 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. |
| **Итого за завтрак** | **610** | **24.70** | **26.30** | **56.50** | **560.40** | |
| **ОБЕД** | | | | | | |
| Овощи в нарезке (Перец)** | 60 | 0.80 | 0.10 | 2.90 | 15.40 | 54-4з |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6.45 | 3.47 | 23.12 | 149.50 | 54-7с |
| Каша перловая рассыпчатая | 200 | 5.90 | 7.00 | 40.60 | 249.50 | 54-5г |
| Оладьи из печени по-кунцевски**** | 120 | 21.00 | 13.80 | 18.90 | 281.10 | 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. |
| **Итого за обед** | **920** | **41.75** | **25.37** | **140.62** | **954.20** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1530** | **66.45** | **51.67** | **197.12** | **1514.6** | |

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей
Фрукт*** - допускается использование иных фруктов
Оладьи из печени**** - допускается использование Курицу отварную 54-21м

**Возрастная категория: 12 лет и старше**
**Неделя: 1**
**День: 4 (четверг)**

| Наименование блюда | Выход | Пищевая (г) и энергетическая ценность | | | | № рецепт |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | Ккал | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| Каша вязкая молочная ячневая | 200 | 7.30 | 9.30 | 34.00 | 249.10 | 54-21к |
| Запеканка из творога | 150 | 29.70 | 10.70 | 21.70 | 301.20 | 54-1т |
| 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. |
| **Итого за завтрак** | **730** | **43.2** | **20.9** | **107.3** | **789.3** | |
| **ОБЕД** | | | | | | |
| Овощи в нарезки (помидор)** | 60 | 0.70 | 0.10 | 2.30 | 12.80 | 54-3з |
| Суп гороховый | 250 | 8.47 | 5.72 | 18.00 | 157.37 | 54-8с |
| Картофельное пюре | 200 | 4.30 | 6.90 | 26.40 | 185.90 | 54-11г |
| Биточек из курицы | 75 | 14.30 | 3.20 | 10.00 | 126.50 | 54-23м |
| Соус белый основной | 50 | 1.35 | 1.90 | 2.20 | 31.25 | 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. |
| **Итого за обед** | **930** | **36.52** | **18.72** | **119.9** | **795.22** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1660** | **79.72** | **39.62** | **227.2** | **1584.52** | |

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей
Фрукт*** - допускается использование иных фруктов

**Возрастная категория: 12 лет и старше**
**Неделя: 1**
**День: 5 (пятница)**

| Наименование блюда | Выход | Пищевая (г) и энергетическая ценность | | | | № рецеп |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | Ккал | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| Картофель отварной в молоке | 200 | 6.00 | 7.50 | 35.50 | 231.60 | 54-10г |
| Котлета рыбная "Любительская" | 100 | 12.80 | 4.10 | 6.10 | 112.30 | 54-14р |
| Соус молочный натуральный | 50 | 1.80 | 3.70 | 4.80 | 59.60 | 54-5соус |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.90 | 2.90 | 11.20 | 86.00 | 54-23гн |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3.40 | 0.40 | 22.10 | 105.50 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 25 | 1.70 | 0.30 | 8.40 | 42.70 | Пром. |
| **Итого за завтрак** | **620** | **29.60** | **18.90** | **88.10** | **637.70** | |
| **ОБЕД** | | | | | | |
| Свекла отварная дольками | 60 | 0.90 | 0.10 | 5.20 | 25.20 | 54-28з |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 5.77 | 7.02 | 7.15 | 115.25 | 54-1с |
| Макароны отварные | 200 | 7.20 | 6.50 | 43.70 | 262.40 | 54-1г |
| Бефстроганов из отварной говядины | 120 | 17.88 | 18.60 | 2.76 | 251.04 | 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. |
| **Итого за обед** | **920** | **38.65** | **33.22** | **106.71** | **881.19** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1540** | **68.25** | **52.12** | **194.81** | **1518.89** | |

**Возрастная категория: 12 лет и старше**
**Неделя: 1**
**День: 6 (суббота)**

| Наименование блюда | Выход | Пищевая (г) и энергетическая ценность | | | | № рецеп |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | Ккал | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| Сыр твердых сортов нарезка | 30 | 7 | 8.9 | 0 | 107.5 | 54-1з |
| Каша жидкая молочная кукурузная | 250 | 7.30 | 7.30 | 41.30 | 259.90 | 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. |
| **Итого за завтрак** | **700** | **20.20** | **17.60** | **93.10** | **610.10** | |
| **ОБЕД** | | | | | | |
| Овощи в нарезки (Огурец)** | 60 | 0.50 | 0.10 | 1.50 | 8.50 | 54-2з |
| Борщ с капустой,картофелем со сметаной | 250 | 5.87 | 6.20 | 12.65 | 137.95 | 54-2с |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11.10 | 8.40 | 48.00 | 311.60 | 54-4г |
| Шницель из курицы | 75 | 14.30 | 3.20 | 10.00 | 126.50 | 54-24м |
| Соус сметаный | 50 | 0.75 | 4.10 | 1.60 | 46.45 | 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. |
| **Итого за обед** | **925** | **39.32** | **23.00** | **123.15** | **864.40** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1625** | **59.52** | **40.6** | **216.25** | **1474.5** | |

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей
Фрукт*** - допускается использование иных фруктов

**Возрастная категория: 12 лет и старше**
**Неделя: 2**
**День: 7 (понедельник)**

| Наименование блюда | Выход | Пищевая (г) и энергетическая ценность | | | | № рецепт |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | Ккал | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| Каша вязка молочная пшенная | 250 | 10.40 | 12.80 | 47.00 | 343.60 | 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. |
| **Итого за завтрак** | **660** | **21.3** | **17.3** | **100.5** | **641.2** | |
| **ОБЕД** | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с морковью**** | 60 | 1.00 | 6.10 | 5.80 | 81.50 | 54-8з |
| Рассольник "Ленинградский" | 250 | 5.92 | 7.25 | 17.02 | 156.90 | 54-3с |
| Плов из отварной говядины | 250 | 19.10 | 18.40 | 48.30 | 435.40 | 54-11м |
| 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. |
| **Итого за обед** | **850** | **33.62** | **32.75** | **126.22** | **932.50** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1510** | **54.92** | **50.05** | **226.72** | **1573.7** | |

****- возможна замена на 54-24з "Икра кабачковая"
Фрукт*** - допускается использование иных фруктов

**Возрастная категория: 12 лет и старше**
**Неделя: 2**
**День: 8 (вторник)**

| Наименование блюда | Выход | Пищевая (г) и энергетическая ценность | | | | № рецепт |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | Ккал | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| Овощи в нарезке (помидор)** | 60 | 0.70 | 0.10 | 2.30 | 12.80 | 54-3з |
| Макароны отварные с овощами | 200 | 6.30 | 8.10 | 35.30 | 241.10 | 54-2г |
| Курица тушеная с морковью | 120 | 16.90 | 6.80 | 5.30 | 151.70 | 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. |
| **Итого за завтрак** | **650** | **29.20** | **15.80** | **80.00** | **581.70** | |
| **ОБЕД** | | | | | | |
| Овощи в нарезки (Огурец)** | 60 | 0.50 | 0.10 | 1.50 | 8.50 | 54-2з |
| Суп крестьянский с крупой | 250 | 6.40 | 7.22 | 13.45 | 144.47 | 54-10с |
| Картофель отварной в молоке | 200 | 6 | 7.5 | 35.5 | 231.6 | 54-10г |
| Котлета из курицы | 75 | 14.30 | 3.20 | 10.00 | 126.50 | 54-5м |
| Соус молочный натуральный | 50 | 1.80 | 3.70 | 4.80 | 59.60 | 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. |
| **Итого за обед** | **925** | **36.10** | **22.62** | **124.55** | **843.47** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1575** | **65.3** | **38.42** | **204.55** | **1425.17** | |

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей

**Возрастная категория: 12 лет и старше**
**Неделя: 2**
**День: 9 (среда)**

| Наименование блюда | Выход | Пищевая (г) и энергетическая ценность | | | | № рецепт |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | Ккал | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| Сыр твердых сортов нарезка | 30 | 7 | 8.8 | 0 | 107.5 | 54-1з |
| Каша жидкая молочная гречневая | 250 | 8.90 | 7.30 | 33.30 | 234.10 | 54-20к |
| Фрукт (Яблоко)*** | 120 | 0.50 | 0.50 | 11.80 | 53.30 | Пром. |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.90 | 2.90 | 11.20 | 86.00 | 54-23гн |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3.40 | 0.40 | 22.10 | 105.50 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 25 | 1.70 | 0.30 | 8.40 | 42.70 | Пром. |
| **Итого за завтрак** | **670** | **25.40** | **20.20** | **86.80** | **629.10** | |
| **ОБЕД** | | | | | | |
| Морковь отварная дольками | 60 | 0.80 | 2.00 | 4.10 | 37.60 | 54-27з |
| Борщ с капустой,картофелем со сметаной | 250 | 5.87 | 6.20 | 12.65 | 137.95 | 54-2с |
| Горошница | 200 | 19.30 | 1.70 | 45.10 | 273.10 | 54-21г |
| Шницель из говядины | 75 | 13.70 | 13.00 | 12.30 | 221.40 | 54-7м |
| Соус красный основной | 50 | 1.65 | 1.20 | 4.45 | 35.40 | 54-3соус |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0.20 | 0.10 | 9.90 | 14.60 | 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. |
| **Итого за обед** | **925** | **48.12** | **25.10** | **128.00** | **911.85** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1595** | **73.52** | **45.3** | **214.8** | **1540.95** | |

Фрукт*** - допускается использование иных фруктов

**Возрастная категория: 12 лет и старше**
**Неделя: 2**
**День: 10 (четверг)**

| Наименование блюда | Выход | Пищевая (г) и энергетическая ценность | | | | № рецепт |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | Ккал | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| Горошек зеленый | 20 | 0.60 | 0.00 | 1.20 | 7.40 | 54-20з |
| Омлет натуральный | 200 | 16.90 | 24.00 | 4.40 | 300.60 | 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. |
| **Итого за завтрак** | **640** | **25.10** | **24.70** | **76.10** | **626.40** | |
| **ОБЕД** | | | | | | |
| Свекла отварная дольками | 60 | 0.90 | 0.10 | 5.20 | 25.20 | 54-28з |
| Суп фасолевый | 250 | 8.47 | 5.72 | 18.00 | 157.37 | 54-9с |
| Картофельное пюре | 200 | 4.30 | 6.90 | 26.40 | 185.90 | 54-11г |
| Печень говяжья "По-строгановски"**** | 120 | 20.10 | 19.10 | 8.00 | 283.90 | 54-18м |
| 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. |
| **Итого за обед** | **920** | **40.87** | **32.92** | **116.50** | **925.47** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1560** | **65.97** | **57.62** | **192.6** | **1551.87** | |

Фрукт*** - допускается использование иных фруктов

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

**Возрастная категория: 12 лет и старше**
**Неделя: 2**
**День: 11 (пятница)**

| Наименование блюда | Выход | Пищевая (г) и энергетическая ценности | | | | № рецепт |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | Ккал | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8.20 | 9.20 | 38.60 | 270.30 | 54-13к |
| Запеканка из творога | 150 | 29.70 | 10.70 | 21.70 | 301.20 | 54-1т |
| 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 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. |
| **Итого за завтрак** | **730** | **45.50** | **21.90** | **114.10** | **834.60** | |
| **ОБЕД** | | | | | | |
| Овощи в нарезке (помидор)** | 60 | 0.70 | 0.10 | 2.30 | 12.80 | 54-3з |
| Рассольник "Ленинградский" | 250 | 5.92 | 7.25 | 17.02 | 156.90 | 54-3с |
| Макароны отварные | 200 | 7.20 | 6.50 | 43.70 | 262.40 | 54-1г |
| Фрикадельки с говядиной | 100 | 13.70 | 12.20 | 6.80 | 191.30 | 54-29м |
| Соус красный основной | 50 | 1.65 | 1.20 | 4.45 | 35.40 | 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. |
| **Итого за обед** | **950** | **36.07** | **28.25** | **122.17** | **886.10** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1680** | **81.57** | **50.15** | **236.27** | **1720.7** | |

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей
Фрукт*** - допускается использование иных фруктов

**Возрастная категория: 12 лет и старше**
**Неделя: 2**
**День: 12 (суббота)**

| Наименование блюда | Выход | Пищевая (г) и энергетическая ценность | | | | № рецепт |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | Ккал | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| Овощи в нарезки (Огурец)** | 60 | 0.50 | 0.10 | 1.50 | 8.50 | 54-2з |
| Картофель отварной в молоке | 200 | 6 | 7.5 | 35.5 | 231.6 | 54-10г |
| Тефтели из говядины с рисом | 120 | 17.4 | 17.6 | 9.6 | 266.2 | 54-16м |
| Соус молочный натуральный | 50 | 1.80 | 3.70 | 4.80 | 59.60 | 54-5соус |
| 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. |
| **Итого за завтрак** | **700** | **31.00** | **29.70** | **88.50** | **742.00** | |
| **ОБЕД** | | | | | | |
| Овощи в нарезке (Перец)** | 60 | 0.80 | 0.10 | 2.90 | 15.40 | 54-4з |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 5.77 | 7.02 | 7.15 | 115.25 | 54-1с |
| Горошница | 200 | 19.30 | 1.70 | 45.10 | 273.10 | 54-21г |
| Биточек из курицы | 75 | 14.30 | 3.20 | 10.00 | 126.50 | 54-23м |
| Соус сметаный натуральный | 50 | 1.45 | 8.25 | 3.30 | 93.05 | 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. |
| **Итого за обед** | **925** | **48.42** | **21.27** | **118.05** | **857.60** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1625** | **79.42** | **50.97** | **206.55** | **1599.6** | |

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 зеленный 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 1 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ
ИНН 380104426508
ОГРНИП 315385000056341

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 I 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 | Кашаперловая 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 | Макароны 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 сметаный | 20 | 54-1соус | |
| 44 | Компот из свежих яблок | 200 | 54-32хн | |
| 45 | Каша вязка молочная пшенная | 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 сметаный натуральный | 20 | 54-4соус | |
| 62 | Компот из яблок и вишни | 200 | 54-5хн | |