

Утверждаю:
 Директор МАОУ СОШ №3 им. С. В. Дубинского ст. Березанской
 Андреев А.А.

01.11.2022г.

Цикличное меню для обучающихся 1-4-х классов с 01.11.2022г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1 завтрак (понедельник)							
	Омлет с сыром	150	14,3	19,8	8,69	340,50	342
	Овощи свежие (помидоры)	60	0,42	0	2,5	11,40	
	Кофейный напиток с молоком	200	6,1	2,7	15,96	101	379-Т
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,9	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	560	24,66	23,02	58,89	594,10	
Обед							
	Рассольник ленинградский	200	2,4	3,6	16,08	108,00	132
	Биточек из мяса говядины	90	14,31	12,96	14,4	234,9	451
	Рагу из овощей	150	3	10,45	17,25	187,5	224
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0	1,9	9,00	

	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,9	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106,40	639
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	850	24,17	27,53	108,57	794	
Полдник							
	Сырники из творога со сметаной, 80/20/5	105	10,5	9,87	19,3	253,35	358
	Чай с сахаром, 200/15	200	0,2	0	15	58,00	685
	Итого:	305	10,70	9,87	34,30	311,35	
	Итого за день:	1715	59,53	60,42	201,76	1699,45	
День 2 завтрак (вторник)							
	Овощи соленые (огурцы)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	70-Т
	Котлета рыбная с соусом	110	13,06	15,4	17,64	253,96	234-Т
	Картофель отварной	150	2,48	4,27	19,53	144,73	105-Т
	Чай с лимоном, 200/15/7	200	0,31	0	15,21	60	686
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,9	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	645	18,70	20,01	77,80	571,79	
Обед							
	Суп-лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96	148
	Котлеты рубленые из птицы с соусом	90	14,73	11,57	16,17	229,65	498
	Каша гречневая вязкая	150	4,5	7,05	22,35	171	302
	Овощи свежие (помидоры)	60	0,42	0	2,5	11,40	
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0	37,4	146,00	644

	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	860	26,61	23,87	127,1	825,81	
Полдник							
	Булочка сдобная	100	6,32	8,6	44,4	186,50	
	Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5 %)	180	5,4	4,5	7,2	92,00	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	380	12,22	13,10	62,20	319,50	
	Итого за день:	1885	57,53	56,98	267,10	1717,10	
День 3 завтрак (среда)							
	Салат из белокочанной капусты	80	1,12	4,08	7,12	28,00	43
	Плов из птицы	200	17,3	17,3	27,2	308,00	492
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,92	
	Масло сливочное (порциями)	7	0,007	5,81	0,042	53,90	96
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,9	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Итого:	537	22,77	27,71	75,73	575,02	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	200	3,6	4,02	29,3	156,3	779
	Тефтели из мяса говядины	90	14,6	15,8	11,79	231,3	462
	Капуста тушеная	150	5,9	6,9	16,05	141	214
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,9	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Кисель из сухофруктов	200	0,7	0	35	142,8	873
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	790	28,64	27,24	123,88	812,6	
Полдник							
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142,00	631
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,3	3,54	22,5	125,2	

	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	330	3,00	3,54	69,70	315,20	
	Итого за день:	1657	54,41	58,49	269,31	1702,82	
День 4 завтрак (четверг)							
	Котлета по - хлыновски (из мяса говядины)	100	6,7	11,01	9,8	164,88	454
	Каша пшеничная вязкая	150	4,5	6,15	24,9	178,50	297
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,5	4,9	46,26	34-Т
	Напиток из шиповника (промышленного производства)	200	0,5	0	15,2	62,80	
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Итого	545	15,06	19,97	72,36	534,90	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1,73	4,91	10,66	92,79	110
	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	520
	Котлеты рыбные с соусом	120	14,25	16,8	19,24	277,05	234-Т
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0	1,9	9,00	
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	12,04	57,82	
	Чай с сахаром, 200/15	200	0,2	0	15	58,00	685
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	905	24,93	30,69	109,55	814,12	
Полдник							
	Вареники ленивые отворные со сметаной, маслом сливочным, 92/13/5	110	12,1	8,96	18,67	228,06	355
	Кофейный напиток с молоком	200	6,1	2,7	15,96	101	379-Т
	Итого:	310	18,20	11,66	34,63	329,06	

	Итого за день:	1760	58,19	62,32	216,54	1678,08	
День 5 завтрак (пятница)							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,5	8,45	19,76	112,80	160
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190,00	693
	Бутерброд с маслом сливочным, 25/10	35	1,7	8,52	13,41	136,00	
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого	570	16,97	22,28	94,63	569,26	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,84	133,6	139
	Биточек из мяса говядины	90	14,31	12,96	14,4	234,9	451
	Каша вязкая ячневая	150	3,15	6	21,3	153	302
	Овощи свежие (помидоры)	60	0,42	0	2,5	11,40	
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,2	82,6	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106,40	639
	Итого:	785	28,71	24,35	117,2	804,36	
Полдник							
	Пирог фруктовый "Школьный"	100	9,3	10,9	18,3	172,31	459
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0	37,4	146,00	644
	Итого:	300,0	9,50	10,90	55,70	318,31	
	Итого за день:	1655,0	55,18	57,53	267,53	1691,93	
Неделя 2							
День 6 завтрак (понедельник)							
	Суп молочный с крупой (рисовой)	200	6,8	8,31	1,56	150,40	161

	Кисель из сухофруктов	200	0,7	0	35	142,8	873
	Бутерброд с сыром, 35/20	55	7,8	5,61	23,06	154,5	
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого	590	18,17	14,23	88,58	578,16	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	200	3,6	4,02	24,3	156,3	779
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	13,5	17,23	8,5	148,00	229
	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	520
	Салат из квашеной капусты	60	0,77	2,25	3,8	38,57	47-Т
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142,00	631
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Итого:	760	25,24	32,36	120,31	797,63	
Полдник							
	Кондитерское изделие (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,30	
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190,00	693
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	325	7,28	7,95	61,83	335,30	
	Итого за день:	1675	50,69	54,54	270,72	1711,09	
День 7 завтрак (вторник)							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,9	0,29	4,64	34,60	59
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	332
	Бефстроганов (мясо говядины)	100	16,4	12,3	8,65	203,00	423
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,9	
	Чай с сахаром, 200/15	200	0,2	0	15	58,00	685
	Итого	555	24,44	18,96	76,08	575,00	

Обед							
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	225	1,53	2,43	14,58	87,3	153
	Шницель из мяса говядины	90	14,31	12,96	14,4	234,90	451
	Рагу из овощей	150	3	10,4	17,25	187,5	224
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0	37,4	146,00	644
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,44	25,08	117,8	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	815	22,92	26,23	119,31	814,5	
Полдник							
	Напиток из шиповника (промышленного производства)	200	0,5	0	15,2	62,80	
	Вареники ленивые отварные со сметаной, маслом сливочным, 92/13/5	110	12,1	8,96	18,67	228,06	355
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	410	13,10	8,96	45,27	338,86	
	Итого за день:	1780	60,46	54,15	240,66	1728,36	
День 8 завтрак (среда)							
	Салат из белокочанной капусты	80	1,12	4,08	7,12	28,00	43
	Гуляш из мяса говядины	90	10,1	5,9	4,8	119,00	437
	Каша гречневая вязкая	150	4,5	7,05	22,35	171	302
	Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5 %)	180	5,4	4,5	7,2	92,00	
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	660	25,64	22,14	78,23	574,76	
Обед							
	Борщ со сметаной	210	1,62	5,58	8,6	90,38	109

	Птица, тушённая в соусе с овощами	250	11,87	10,41	26,3	297,5	488
	Сыр порционный	15	4	4	4,1	54	97
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,5	4,9	46,26	34-Т
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,2	82,6	
	Хлеб пшеничный	70	4,73	0,62	35,11	164,92	
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,92	685
	Итого:	855	27,51	23,71	116,44	820,58	
Полдник							
	Изделия макаронные отварные, запеченные с яйцом	200	11,86	14	40,8	286	252
	Чай с сахаром, 200/15	200	0,2	0	15	58,00	685
	Итого:	400,0	12,06	14,00	55,80	344,00	
	Итого за день:	1915	65,21	59,85	250,47	1739,34	
День 9 завтрак (четверг)							
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	13,5	17,23	8,5	148,00	229
	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	520
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142,00	631
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,9	
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0	1,9	9,00	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Итого	550	20,61	26,00	89,09	588,20	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,4	124
	Плов из мяса говядины	250	13,78	19,6	43,5	360	779
	Салат из свежих помидоров с луком	60	1,68	4,71	5,83	47,46	14
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	

	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	12,04	57,82	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106,40	868
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	880	22,44	28,48	124,73	772,54	
Полдник							
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190,00	693
	Бутерброд с сыром, 25/10	35	4,4	2,9	15,3	95	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	335	9,80	7,90	58,40	326,00	
	Итого за день	1765	52,85	62,38	272,22	1686,74	
День 10 завтрак (пятница)							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком 145/15	160	17,91	14,75	30,59	302,85	366
	Чай с лимоном, 200/15/7	200	0,31	0	15,21	60	686
	Бутерброд с сыром, 35/20	55	7,8	5,61	23,06	154,5	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого	515	26,52	20,36	80,26	565,35	
Обед							
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,16	2,32	7,92	61,6	143
	Овощи соленые (огурцы)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	70-Т
	Азу (мясо говядины)	250	19,4	13,4	24,25	302,5	438
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	12,04	57,82	
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,92	
	Кондитерское изделия (печенье)	40	3	4,7	29,97	166,9	
	Итого:	820	30,9	21,27	114,25	769,4	
Полдник							
	Булочка сдобная	100	6,32	8,6	44,4	186,50	

	Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5 %)	180	5,4	4,5	7,2	92,00	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	380	12,22	13,10	62,20	319,50	
	Итого за день:	1715	69,64	54,73	256,71	1654,25	
	Итого за весь период:	17522	584	581	2513	17009	
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Б	Ж	У		
	Итого за день по СанПиН (60-75%)		77	79	335	2350	
	Фактически (СРЕДНЕЕ)	1752,20	58,37	58,14	251,30	1700,92	