

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

01.11.2022г.

Цикличное меню для обучающихся 5-11-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	180	16,85	22,71	10,43	408,60	342
	Овощи свежие (помидоры)	100	0,7	0	4,16	19	
	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:	630	27,49	25,93	62,29	669,8	
Обед							
	Рассольник ленинградский	250	3	4,5	20,1	135	132
	Биточек из мяса говядины	100	15,6	14,4	18,1	261	451
	Рагу из овощей	180	3,6	12,3	20,7	225,00	224
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0	3,16	15	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	12,04	57,82	
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106,40	639

	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	1000	28,28	31,93	129,46	930,68	
Полдник							
	Сырники из творога со сметаной, 125/20/5	150	15	14,1	25,7	328,8	358
	Чай с сахаром, 200/15	200	0,2	0	15	58,00	685
	Итого:	350	15,20	14,10	40,70	386,80	
	Итого за день:	1980	70,97	71,96	232,45	1987,28	
День 2 завтрак (вторник)							
	Овощи соленые (огурцы)	100	1,1	0,2	3,8	22,00	70-Т
	Котлета рыбная с соусом	120	14,25	16,8	17,4	277,05	234-Т
	Картофель отварной	180	2,97	5,12	29,58	173,68	318-Т
	Чай с лимоном, 200/15/9	200	0,3	0	15,3	60,57	686
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	735	21,49	22,43	94,24	656,76	
Обед							
	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	148
	Котлеты рубленые из птицы с соусом	110	15,25	12,53	19,24	247,25	498
	Овощи свежие (помидоры)	100	0,7	0	4,16	19	
	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,46	26,82	205,2	302
	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:	1000	28,87	27,4	139,08	909,21	
Полдник							
	Булочка сдобная	100	6,32	8,6	44,4	186,50	

	Сыр порционный	10	2,6	2,6	2,73	36,00	
	Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5 %)	200	6	5	8	102,00	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	410	15,42	16,20	65,73	365,50	
	Итого за день:	2145	65,78	66,03	299,05	1931,47	
День 3 завтрак (среда)							
	Салат из белокачанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	35,00	43
	Плов из птицы	250	21,6	21,6	34	385	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:	607	27,347	33,03	84,312	659,02	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	250	4,5	4,8	32,64	164,3	779
	Тефтели из мяса говядины	100	16,22	17,56	13,1	257	462
	Капуста тушеная	180	4,5	8,28	17,2	169,2	214
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,44	25,08	117,8	
	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:	905	31,45	31,38	142,22	933,4	
Полдник							
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142,00	631
	Кондитерское изделие (печенье)	50	3,76	5,9	31,21	208,60	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	350	4,46	5,90	78,41	398,60	
	Итого за день:	1862	63,26	70,31	304,94	1991,02	

День 4 завтрак (четверг)							
	Котлета по - хлыновски (из мяса говядины)	100	6,7	11,01	9,8	164,88	454
	Каша пшеничная вязкая	180	5,4	7,38	29,88	214,20	297
	Напиток из шиповника (промышленного производства)	200	0,5	0	15,2	62,80	
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,44	25,08	117,8	
	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,17	8,17	77,10	34-Т
	Итого	630	17,63	23,00	88,13	636,78	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,26	6,7	13,46	121,98	110
	Картофельное пюре	180	3,78	9,9	26,1	226,8	520
	Котлеты рыбные с соусом	120	14,25	16,8	19,24	277,05	234-Т
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0	3,16	15	
	Хлеб пшеничный	60	4,06	0,53	30,1	141,36	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	12,04	57,82	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Чай с сахаром, 200/15	200	0,2	0	15	58,00	685
	Итого:	1045	28,06	34,35	130,5	946,01	
Полдник							
	Вареники ленивые отворные со сметаной, 130/15/5	150	16,5	12,22	25,46	291	355
	Кофейный напиток с молоком	200	6,1	2,7	15,96	101	379-Т
	Итого:	350	22,60	14,92	41,42	392,00	
	Итого за день:	2025	68,29	72,27	260,05	1974,79	
День 5 завтрак (пятница)							
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,4	10,56	22,21	141,00	160

	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190,00	693
	Бутерброд с маслом сливочным, 35/10	45	2,47	8,61	17,62	159,5	
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	630	19,64	24,48	101,29	620,96	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167	139
	Биточек из мяса говядины	100	15,9	14,4	16	261	451
	Каша ячневая вязкая	180	3,78	7,2	25,56	183,6	302
	Овощи свежие (помидоры)	100	0,7	0	4,16	19	
	Хлеб пшеничный	60	4,06	0,53	30,1	141,36	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	12,04	57,82	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106,40	639
	Итого:	925	33,15	28,15	136,56	936,18	
Полдник							
	Пирог фруктовый "Школьный"	150	13,95	16,35	35,26	258,47	459
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0	37,4	146,00	644
	Итого:	350	14,15	16,35	72,66	404,47	
	Итого за день:	1905,0	66,94	68,98	310,51	1961,61	
День 6 завтрак (суббота)							
	Гуляш из мяса говядины	100	11,22	6,5	5,33	132,0	437
	Каша гречневая вязкая	200	6	9,4	29,8	228	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106,40	639
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	12,04	57,82	
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,44	25,08	117,8	
	Овощи соленые (огурцы)	100	1,1	0,2	3,8	22,00	70-Т

	Итого:	685	24,21	16,96	102,45	664,02	
Обед							
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,7	2,9	9,9	77	143
	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
	Хлеб пшеничный	85	5,75	0,7	42,64	200,3	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,2	82,6	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142,00	631
	Итого:	950	28,32	18,61	147,34	901,4	
Полдник							
	Изделия макаронные отварные, запеченные с яйцом	220	13,05	15,34	44,9	317,9	252
	Чай с сахаром, 200/15	200	0,2	0	15	58,00	685
	Итого:	420	13,25	15,34	59,90	375,90	
	Итого за день:	2055	65,78	50,91	309,69	1941,32	
Неделя 2							
День 7 завтрак (понедельник)							
	Суп молочный с крупой (рисовой)	250	8,5	10,4	1,95	188	161
	Кисель из сухофруктов	200	0,7	0	35	142,8	873
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,44	25,08	117,8	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Бутерброд с сыром, 35/20	55	7,8	5,61	23,06	154,5	
	Итого:	655	20,88	16,45	96,49	651,10	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	250	4,5	4,8	32,64	164,3	779
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	15	19,14	9,4	164,40	229
	Картофельное пюре	180	3,78	9,9	26,1	226,8	520

	Салат из квашеной капусты	100	1,28	3,75	6,3	64,28	47-Т
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	12,04	57,82	
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142,00	631
	Итого:	900	29,44	38,32	139,84	902,06	
Полдник							
	Кондитерское изделие (печенье)	50	11	1,4	49,5	172,50	
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190,00	693
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	350	16,40	6,40	92,60	403,50	
	Итого за день:	1905	66,72	61,17	328,93	1956,66	
День 8 завтрак (вторник)							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,9	0,29	4,64	34,60	59
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	264,6	332
	Бефстроганов (мясо говядины)	100	16,4	12,3	8,65	203,00	423
	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,4	22,57	106,02	
	Чай с сахаром, 200/15	200	0,2	0	15	58,00	685
	Итого:	605	26,84	20,37	93,16	666,22	
Обед							
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	0,7	2,7	16,2	97	153
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,44	25,08	117,8	
	Шницель из мяса говядины	100	15,89	14,4	16	261	451
	Рагу из овощей	180	3,6	12,3	20,7	225,00	224
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0	37,4	146,00	644
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	880	24,27	29,84	125,98	887,8	
Полдник							

	Напиток из шиповника (промышленного производства)	200	0,5	0	15,2	62,80	
	Вареники ленивые отварные со сметаной, 130/15/5	150	16,5	12,22	25,5	291	355
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	450	17,50	12,22	52,10	401,80	
	Итого за день:	1935	68,61	62,43	271,24	1955,82	
День 9 завтрак (среда)							
	Салат из белокачанной капусты	80	1,12	4,08	7,12	28,00	43
	Гуляш из мяса говядины	100	11,22	6,5	5,33	132,0	437
	Каша гречневая вязкая	200	6	9,4	29,8	228	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:	720	28,26	25,09	86,21	644,76	
Обед							
	Борщ со сметаной	250	1,96	6,6	10,66	108,98	109
	Птица, тушённая в соусе с овощами	260	12,34	10,8	27,4	309,4	488
	Сыр порционный	15	4	4	4,1	54	97
	Хлеб пшеничный	60	4,06	0,53	30,1	141,36	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,2	82,6	
	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,17	8,17	77,10	34-Т
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,92	
	Итого:	935	28,31	26,7	117,86	858,36	
Полдник							
	Изделия макаронные отварные, запеченные с яйцом	220	13,05	15,34	44,9	317,9	252
	Чай с сахаром, 200/15	200	0,2	0	15	58,00	685
	Итого:	420,0	13,25	15,34	59,90	375,90	

	Итого за день:	2075	69,82	67,13	263,97	1879,02	
День 10 завтрак (четверг)							
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	15	19,14	9,4	164,40	229
	Картофельное пюре	180	3,78	9,9	26,1	226,8	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	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0	3,16	15	
	Итого:	630	23,02	29,56	95,60	648,40	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88	124
	Плов из говядины	250	13,78	19,6	43,5	360	779
	Салат из свежих помидоров с луком	80	2,24	6,28	7,76	63,28	14
	Хлеб пшеничный	60	4,06	0,53	30,1	141,36	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,2	82,6	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106,40	868
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	990	26,08	31,31	146,36	889,64	
Полдник							
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190,00	693
	Бутерброд с сыром, 35/20	55	7,8	5,61	23,06	154,5	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	355	13,20	10,61	66,16	385,50	
	Итого за день:	1975	62,30	71,48	308,12	1923,54	
День 11 завтрак (пятница)							

	Запеканка из творога со сгущенным молоком, 180/20	200	20,63	18,4	38,2	378,6	366
	Чай с лимоном, 200/15/7	200	0,31	0	15,21	60	686
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Бутерброд с сыром, 35/20	55	7,8	5,61	23,06	154,5	
	Итого:	555	29,24	24,01	87,87	641,10	
Обед							
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,7	2,9	9,9	77	143
	Овощи соленые (огурцы)	100	1,1	0,2	3,8	22,00	70-Т
	Азу (мясо говядины)	300	20,45	16,08	29,1	363	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 изделие (печенье)	45	3,4	5,3	33,7	187,7	
	Итого:	965	33,33	25,21	126,33	874,9	
Полдник							
	Булочка сдобная	100	6,32	8,6	44,4	186,50	
	Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5 %)	200	6	5	8	102,00	
	Сыр порционный	10	2,6	2,6	2,73	36,00	97
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	410	15,42	16,20	65,73	365,50	
	Итого за день:	1930	77,99	65,42	279,93	1881,50	
День 12 завтрак (суббота)							
	Бутерброд с сыром, 35/15	50	3,8	4,31	21,7	136,5	
	Суп молочный с крупой (рисовой)	250	8,5	10,4	1,95	188	161
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190,00	693
	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	650	21,04	20,23	87,89	655,7	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167	139
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	12,04	57,82	
	Птица жареная	100	18,7	15,3	0,6	215	494
	Рагу из овощей	180	3,6	12,3	20,7	225,00	224
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,92	685
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	900	34,68	33,93	104,83	880,2	
Полдник							
	Яйцо отварное	52,2	5,1	4,6	0,3	63	337
	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119,0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Кисель из сухофруктов	200	0,7	0	35	142,8	873
	Итого:	377	9,35	13,80	51,60	366,10	
	Итого за день:	1927	65,07	67,96	244,32	1902,00	
	Итого за весь период:	23719	811,53	796,05	3413,20	23286,03	
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Б	Ж	У		
	Итого за день по СанПиН (60-75%)		90	92	383	2720	
	Фактически (СРЕДНЕЕ)	1976,60	67,63	66,34	284,43	1940,50	