

Утверждаю

Директор МБОУ «Кандатская СШ»



О.И.Аношко

Приказ № 134 от 28.09.2021 года

Примерное четырнадцатидневное цикличное меню

для детей с 12 лет и старше

для организации горячего питания

в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении

«Кандатская средняя школа»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 1						
	<i>День 1</i>						
<i>завтрак</i>	Бутерброд с маслом	40/10	3,14	7,52	19,78	150,97	1
	Котлеты рубленые из птицы, с маслом	100/5	16,1	17,4	12,5	271	45
	Каша гречневая	200	5,6	6,7	29,5	200,8	57
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,8	14,2	95	77
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,85	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	5	8	100,5	78
	итого за завтрак		37,29	39,94	105,7	923,82	
	<i>обед</i>	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22
Суп с макаронными изделиями		300	2,74	6	20,4	146,6	25
Поджарка из рыбы с луком		120/50	22,6	14,1	7,3	246,5	28
Картофельное пюре		200	4,3	6,8	27	187	60
Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)		200	0,8		32	131,2	67
Хлеб пшеничный		60	4,5	0,48	29,5	140,5	81
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	15,84	78,3	82
Фрукты свежие		150	0,3	0,3	14,7	67,5	64
итого за обед			38,98	28,36	150,54	1019,6	
Всего за день		76,27	68,3	256,24	1943,42		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 1						
	День 2						
<i>завтрак</i>	Бутерброд с сыром, с маслом	40/20/10	7,54	13,76	19,78	233,2	3
	Яйца вареные	40	4,8	4,1	0,3	57,5	5
	Суп молочный с крупой (рис), с маслом	300/5	5,45	9,6	23,6	202,6	27
	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15	102	75
	Печенье нарезное (промышленного производства)	30	2,46	2,67	22,41	123,5	87
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,85	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	итого за завтрак		27,25	33,75	102,81	824,35	
<i>обед</i>	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14	6
	Суп картофельный со сладким перцем, со сметаной	300/10	2,6	6,7	26,8	178	21
	Пудинг из говядины, с маслом	120/5	21,2	17,9	1,6	252,4	40
	Капуста тушеная	200	4	6,5	18	146,5	62
	Кисель из ягод свежих (клюква)	200	0,1		29,1	117	68
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140,5	81
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,3	82
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкошпучной упаковке	200	0,8	0,2	22	94	79
итого за обед		36,64	32,36	145,34	1020,7		
Всего за день		63,89	66,11	248,15	1845,05		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 1						
	<i>День 3</i>						
<i>завтрак</i>	Бутерброд с джемом, с маслом	40/20/10	3,27	7,52	34,1	217,2	2
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/50	37,6	18,9	60,5	562,5	50
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/10	0,2	0,02	11,5	47	73
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкошпучной упаковке)	200	5,8	5	8	100,5	78
	итого за завтрак		48,85	31,8	125,98	985,9	
<i>обед</i>	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,9	8,9	7,75	118,75	11
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	300/10	2,5	7,4	15,6	139	12
	Азу	250	15,75	16,4	28	322,6	38
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		27,5	112	66
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140,5	81
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,3	82
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкошпучной упаковке	200	0,8	0,2	22	94	79
	итого за обед		28,53	33,86	146,19	1005,15	
Всего за день		77,38	65,66	272,17	1991,05		

Прием пищи	\	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 1						
	<i>День 4</i>						
	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	7
	Котлеты (из говядины), с маслом	100/5	14,75	15,8	9,2	238	41
<i>завтрак</i>	Картофельное пюре	200	4,3	6,8	27	187	60
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,8	14,2	95	77
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,7	81
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,3	82
	итого за завтрак		28,98	26,4	89,72	714	
	Овощи натуральные свежие (огурец, помидор)	50/50	0,95	0,15	3,15	18	8
	Суп из овощей	300	4,68	5,5	19,8	147,5	17
	Рыба, запеченная с морковью	120	13,92	8,9	4,7	154,6	29
<i>обед</i>	Рис отварной	200	4,8	6	49,3	270,5	58
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкошпучной упаковке	200	0,8	0,2	22	94	79
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140,5	81
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,3	82
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	19,6	90	64
	итого за обед		32,69	22,11	163,89	993,4	
	Всего за день		61,67	48,51	253,61	1707,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 1						
	<i>День 5</i>						
	Бутерброд с сыром, с маслом	40/20/10	7,54	13,76	19,78	233,2	3
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы, с маслом	200/5	6,25	9,5	37,5	260,5	55
<i>завтрак</i>	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15	102	75
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,85	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	5	8	100,5	78
	итого за завтрак		26,59	31,88	102	801,75	
	Овощи натуральные свежие (помидор, перец сладкий)	50/50	1,2	0,15	4,35	23,6	9
	Суп картофельный с бобовыми	300	3,7	5,8	22,3	156,2	18
	Поджарка (из говядины)	100	19,3	14,8	4	226,5	35
<i>обед</i>	Макаронные изделия отварные	200	6,7	5,8	40	240	56
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	14	61,5	80
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140,5	81
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,3	82
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,8	0,2	22	94	79
	итого за обед		39,54	28,01	151,99	1020,6	
	Всего за день		66,13	59,89	253,99	1822,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 1						
	<i>День 6</i>						
	Ватрушка с творогом (в том числе промышленного производства)	100	6,5	7,8	48,9	292	85
	Омлет натуральный, с маслом	120/5	11,1	15,4	2,25	192	47
<i>завтрак</i>	Какао с молоком	200	4,2	3,5	18,5	122,5	76
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,7	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	5	8	100,5	78
	итого за завтрак		26,82	27,38	101,21	758,9	
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,9	8,9	7,75	118,75	11
	Суп с крупой (пшеничной)	300	3,6	6,24	23,5	164,6	24
<i>обед</i>	Запеканка картофельная с субпродуктами (печень), с маслом	300/5	29,2	26,3	32,8	485	43
	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	24,5	100,5	69
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140,5	81
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,3	82
	Фрукты свежие	150	0,3	0,3	14,7	67,5	64
	итого за обед		42,54	42,8	148,59	1155,15	
	Всего за день		69,36	70,18	249,8	1914,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 1						
	<i>День 7</i>						
завтрак	Бутерброд с маслом	40/10	3,14	7,52	19,78	150,97	1
	Котлеты рыбные любительские, с маслом	100/5	12,8	8,5	10,6	170,1	33
	Картофельное пюре	200	4,3	6,8	27	187	60
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/10	0,2	0,02	11,5	47	73
	Пряники (промышленного производства)	40	2,96	5,78	29,2	180,7	90
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	итого за завтрак		27,66	29,22	124,72	864,77	
обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14	6
	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	300/10	3,49	5,46	8	95,16	15
	Цыплята, тушеные с морковью и репой	300	20,6	19	17,4	323	44
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,8	0,2	22	94	79
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140,5	81
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,3	82
	Фрукты свежие	150	0,3	0,3	14,7	67,5	64
	итого за обед		33,13	26,02	109,94	812,46	
Всего за день		60,79	55,24	234,66	1677,23		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 2						
	<i>День 8</i>						
	Бургерброд с джемом, с маслом	40/20/10	3,27	7,52	34,1	217,2	2
	Запеканка рисовая с творогом, с маслом	200/5	9,45	13,7	50,4	362,8	53
<i>завтрак</i>	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,8	14,2	95	77
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкошпучной упаковке)	200	5,8	5	8	100,5	103
	итого за завтрак		17,85	24,38	110,58	733,7	
	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	7
	Суп картофельный с клецками	300	6,2	7,56	34,8	232	20
<i>обед</i>	Бефстроганов	100	14,8	15	4,4	212	34
	Макаронные изделия отварные	200	6,7	5,8	40	240	56
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,04		30,5	126,2	67
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140,5	81
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,3	82
	Фрукты свежие	150	0,3	0,3	14,7	67,5	64
	итого за обед		37,28	29,82	173,54	1118,5	
	Всего за день		55,13	54,2	284,12	1852,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 2						
	День 9						
	Горячий бургердроб с сыром, с маслом	40/20/10	7,54	13,76	19,78	233,2	4
	Яйца вареные	40	4,8	4,1	0,3	57,5	5
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями, с маслом	300/5	6,23	9,3	24,89	208,2	26
	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15	102	75
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,85	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	итого за завтрак		25,57	30,78	81,69	706,45	
	Овощи натуральные свежие (огурец, помидор)	50/50	0,95	0,15	3,15	18	8
	Свекольник со сметаной	300/10	4,5	4,44	12,4	107,8	14
	Рыба запеченная	120	15,12	10,1	10,4	193	30
обед	Картофель жареный (из отварного)	200	4,8	17,6	34,3	315	61
	Кисель из ягод свежих (клюква)	200	0,1		29,1	117	68
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140,5	81
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,3	82
	Фрукты свежие	150	0,3	0,3	14,7	67,5	64
	итого за обед		32,91	33,55	149,39	1037,1	
	Всего за день		58,48	64,33	231,08	1743,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 2						
	День 10						
	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14	6
	Фрикадельки из бройлеров-цыплят, с маслом	120/5	16	21,6	7,8	290	46
завтрак	Рис отварной	200	4,8	6	49,3	270,5	58
	Какао с молоком	200	4,2	3,5	18,5	122,5	76
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,7	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	итого за завтрак		30,82	31,88	109,66	849,4	
	Сельдь с зеленым горошком	100	13,55	6,55	1,65	119,8	10
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	2,65	3,15	24	135	19
обед	Говядина, тушенная с капустой	250	18,9	14,5	15,4	268	39
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	14	61,5	80
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140,5	81
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,3	82
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкошпучной упаковке	200	0,8	0,2	22	94	79
	итого за обед		43,74	25,66	122,39	897,1	
	Всего за день		74,56	57,54	232,05	1746,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 2						
	<i>День 11</i>						
	Бутерброд с сыром, с маслом	40/20/10	7,54	13,76	19,78	233,2	3
	Яйца вареные	40	4,8	4,1	0,3	57,5	5
<i>завтрак</i>	Каша вязкая молочная из пшениной крупы, с маслом	200/5	5,80	7,87	32,4	223,6	54
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,8	14,2	95	77
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,85	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкошпучной упаковке)	200	5,8	5	8	100,5	78
	итого за завтрак		30,59	34,05	96,4	815,35	
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,9	8,9	7,75	118,75	11
	Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной	300/10	4,5	7,74	17,8	158,9	13
<i>обед</i>	Печень по-строгановски	120	15,36	12,6	4,56	193,2	42
	Картофельное пюре	200	4,3	6,8	27	187	60
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкошпучной упаковке	200	0,8	0,2	22	94	79
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140,5	81
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,3	82
	Фрукты свежие	150	0,3	0,3	14,7	67,5	64
	итого за обед		34,3	37,5	139,15	1038,15	
	Всего за день		64,89	71,55	235,55	1853,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 2						
	<i>День 12</i>						
<i>завтрак</i>	Овощи натуральные свежие (огурец, помидор)	50/50	0,95	0,15	3,15	18	8
	Биточки рыбные, с маслом	100/5	13,7	8,5	7,45	161,3	32
	Капуста тушеная	200	4	6,5	18	146,5	62
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/10	0,2	0,02	11,5	47	73
	Вафли (промышленного производства)	20	0,78	6,12	12,5	108,4	91
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,1	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	<i>итого за завтрак</i>		25,41	22,05	89,08	657	
<i>обед</i>	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	7
	Суп-лапша домашняя, с курицей	300/50	11,51	12,87	14,2	218,7	23
	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,4	9,7	6,5	175	36
	Каша перловая рассыпчатая	200	5,3	6,3	47,2	266,7	59
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		27,5	112	66
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140,5	81
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	97,87	82
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	19,6	90	64
<i>итого за обед</i>		41,95	30,55	168,1	1122,77		
Всего за день		67,36	52,6	257,18	1779,77		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 2						
	День 13						
<i>завтрак</i>	Бутерброд с маслом	40/10	3,14	7,52	19,78	150,97	1
	Пудинг из творога (запеченный), с молоком сгущенным	200/50	29,1	22,8	58,8	557	49
	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15	102	75
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	5	8	100,5	78
	итого за завтрак		43,52	38,78	113,46	969,17	
<i>обед</i>	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14	6
	Рассольник домашний, со сметаной	300/10	2,75	7,5	11,3	123,7	16
	Рыба, запеченная с картофелем	280	22,1	20,1	27,5	379,5	31
	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,3		34,5	139,2	70
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140,5	81
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,3	82
	Фрукты свежие	150	0,3	0,3	14,7	67,5	64
	итого за обед		33,39	28,96	135,84	942,7	
Всего за день		76,91	67,74	249,3	1911,87		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 2						
	<i>День 14</i>						
завтрак	Булочка творожная	100	7,8	4,4	48,2	264	83
	Омлет с сыром, с маслом	120/5	14,4	21,5	3,16	263,8	48
	Какао с молоком	200	4,2	3,5	18,5	122,5	76
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,7	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкошпучной упаковке)	200	5,8	5	8	100,5	78
	итого за завтрак		37,22	35,08	109,42	903,2	
обед	Овощи натуральные свежие (помидор, перец сладкий)	50/50	1,2	0,15	4,35	23,6	9
	Суп картофельный с рыбой	300	8,16	6,2	22,2	177,3	22
	Мясо тушеное с овощами в соусе	250	18,6	16,4	17,1	290,5	37
	Компот из плодов или ягод сушеных (груши)	200	0,4		31,6	128	67
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140,5	81
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	97,87	82
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкошпучной упаковке	200	0,8	0,2	22	94	79
	итого за обед		36,96	24,03	146,55	951,77	
Всего за день		74,18	59,11	255,97	1854,97		