

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Кандатская СШ»

Аношко О.И.



Приказ № 02-134 от 28.09.2021 года

Примерное четырнадцатидневное циклическое 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								
День 1								
завтрак	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		
	обед	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	7
		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
			Углеводы					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 2								
завтрак	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		
	обед	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 мелкоштучной упаковке								
итого за обед		200	0,8	0,2	22	94	79	
Всего за день			36,64	32,36	145,34	1020,7		
			63,89	66,11	248,15	1845,05		

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки		Жиры	Углеводы		
			40/20/10	200/50				
	Неделя 1							
	День 3							
завтрак	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 мелкоштучной упаковке)	200	5,8	5	8	100,5	78	
	итого за завтрак		48,85	31,8	125,98	985,9		
	обед	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 мелкоштучной 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		

Пром пшш	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры
		Пищевые вещества					
		Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1							
День 4							
завтрак	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
	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
Рис отварной	200	4,8	6	49,3	270,5	58	
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	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		

Приним пищу	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 5								
завтрак	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	
	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		
	обед	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
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		

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры
			Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
<i>завтрак</i>	Неделя I							
	День 6							
	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	
	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)							
	<i>итого за завтрак</i>	200	5,8	5	8	100,5	78	
			26,82	27,38	101,21	758,9		
<i>обед</i>	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	
	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	
	<i>итого за обед</i>		42,54	42,8	148,59	1155,15		
	<i>Всего за день</i>		69,36	70,18	249,8	1914,05		

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры
			Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя I								
День 7								
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
Цыпленок, тушеный 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							
День 8							
завтрак	Бутерброд с джемом, с маслом	40/20/10	3,27	7,52	34,1	217,2	2
	Залепанка рисовая с творогом, с маслом	200/5	9,45	13,7	50,4	362,8	53
	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 мелкоштучной 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 каргофельный с клецками	300	6,2	7,56	34,8	232	20
	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			
								40/20/10
Неделя 2								
День 9								
завтрак	Горячий бутерброд с сыром, с маслом	40	4,8	4,1	0,3	57,5	4	
	Яйца вареные	300/5	6,23	9,3	24,89	208,2	5	
	Суп молочный с макаронными изделиями, с маслом	200	3,5	3,1	15	102	26	
	Чай с молоком	20	1,52	0,16	9,84	46,85	75	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,7	81	
	Хлеб ржаной						82	
	итого за завтрак		25,57	30,78	81,69	706,45		
	обед	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
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		

Пример пони	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Итого					
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	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	
	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		
	обед	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
		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 мелкоштучной 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	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Неделя 2							
	День 11							
завтрак	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	
	Каша вязкая молочная из пшенной 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 мелкоштучной упаковке)	200	5,8	5	8	100,5	78	
	итого за завтрак		30,59	34,05	96,4	815,35		
	обед	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
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 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			34,3	37,5	139,15	1038,15		
Всего за день			64,89	71,55	235,55	1853,5		

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Углеводы					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 12								
завтрак	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	
	итого за завтрак		25,41	22,05	89,08	657		
	обед	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	
итого за обед			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								
завтрак	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		
	обед	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							
	День 14							
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 мелкоштучной 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 мелкоштучной 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		

Пронумеровано и прошнуровано и скреплено

печатью *Аношко О.И.* листов

« *20* / *2011* » года

директор *Аношко О.И.* Аношко О.И.

