

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 5

_____ С.А. Терентьева

Утверждаю:

ИП Яркова Н.В.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

С 7 до 11 лет

МАОУ СОШ № 5

2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

МЕНЮ 1 день 1 вариант

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Каша вязкая на молоке (пшено или рис, молоко, сахар, масло сливочное)	200.10	11,0	9,58	49,87	313,6	№302-2004
кофейный напиток (кофейный концентрат, молоко, сахар)	200	4,78	7,7	22,07	151,34	№692-2004
Хлеб ржаной с сыром	20.25	6,74	5,71	8,02	119,5	
йогурт	95	0,4	-	9,8	95	
Итого :		22,92	22,99	89,76	679,44	

Меню 1 день 2 вариант

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Гуляш (говядина, лук, томат паста, мука, масло растительное)	50.50	15,29	11,09	3,61	189,69	№ 437-2004
Макароны отварные (макароны, масло слив)	150	5,15	4,13	36,64	200,08	№ 516-2004
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,03	0,3	10,5	50,75	
сок	125	-	-	14,38	57,5	
Итого :		22,67	15,52	75,15	537,01	

Меню 1 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Обед						
Салат «Артамоша»	60	3,55	5,77	3,42	47,74	
Суп гороховый с мясом (говядина, картофель, горох, лук, морковь, масло растительное)	10/250	9,18	7,84	22,3	196,92	№ 139-2004
Тефтели 2 вариант с соусом (фарш говяжий, рис лук, мука, масло растительное,)	90/30	12,86	22,62	14,93	301,13	№462-2004 №587-2004
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	150	5,06	5,24	36,06	222,87	№ 520-2004
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
Итого за прием		34,9	42,07	107,73	909,15	

МЕНЮ 2 день

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Плов из мяса (говядина, рис, морковь, лук, масло растительное)	200	12,5	13,7	36,5	319,3	№370-2013
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,06	0,6	21,0	101,5	
сок	125	-	-	14,38	57,5	
Итого :		16,76	14,3	81,9	517,29	

Меню 2 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Обед						
Салат «Солнечный зайчик»	60	1,1	3,05	5,71	54,25	
Щи с мясом, со сметаной (капуста свежая, говядина, картофель, морковь, лук, томатное паста масло растит.)	10/250/10	7,7	8,54	10,0	138,52	№ 124-2004
Котлеты мясные с соусом (фарш говяжий, хлеб, сухари, масло растительное, морковь, мука, томат паста, масло сливочное, сахар)	90,30	14,6	17,78	10,39	251,66	№451-2004 №578-2004
Макароны отварные (макароны, масло сливочное)	150	5,15	4,13	36,64	200,8	№ 516-2004
Какао на молоке (какао, молоко, сахар)	200	4,98	5,36	22,58	154,34	№693-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
Итого за прием		37,58	39,46	106,32	901,07	

МЕНЮ 3 день

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Запеканка «Царская» с молоком сгущенным (творог, манка, сахар, яйцо, мука, масло сливочное, м/р)	150.20	13,75	9,87	32,86	297,3	10/5-2011
Чай с сахаром(заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
выпечка	130	13,39	15,46	34,1	183,3	
Итого :		27,34	25,33	76,98	519,59	

Меню 3 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
обед						
Салат из свеклы с маслом растит.	60	0,82	5,0	5,0	67,5	
Рассольник ленинградский с мясом и сметаной (говядина, картофель, перловка, морковь, лук, огурец соленый, масло растительное)	10/250/10	8,78	8,74	20,1	185,52	№ 132-2004
Бедро запеченная с соусом (бедро куриное, сметана, м/растит)	90	14,6	13,6	0,6	183,2	№ 494-2004
Каша гречневая рассыпчатая (гречка, масло сливочное)	150	8,78	5,91	45,0	273,06	№508-2004
Компот св замор. ягод	200	0,16	-	17,03	66,05	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
Итого за прием		37,19	33,85	108,73	876,83	

Меню 4 день

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Овощи по сезону	60	0,63	3,0	2,17	38,37	№22-2013
Котлеты мясные с соусом (фарш говяжий, хлеб, сухари, масло растительное, морковь, мука, томат паста, масло сливочное, сахар)	90,30	14,6	17,78	10,39	251,66	№451-2004 №578-2004
Картофельное пюре	150	5,06	5,24	36,06	222,87	№520-2004
Компот св замор. ягод	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
Итого :		24,54	26,62	91,04	698,0	

Меню 4 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
обед						
Салат степной	60	0,75	9,06	4,66	103,32	№ 25-2004
Борщ с мясом и сметаной (свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук, томат паста, сахар, масло растительное, говядина)	10/250/10	7,78	9,44	13,42	156,52	№ 110-2004
Плов из мяса (говядина, рис, морковь, лук, масло растительное)	200	12,5	13,7	36,5	319,3	№370-2013
Чай с сахаром с лимоном (заварка, сахар, лимон)	200.15.7	0,3	0,0	15,2	60,0	№686-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
Итого за прием		25,38	32,8	90,78	739,64	

МЕНЮ 5 день

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Мясо тушенное (говядина, лук, морковь, томат паста, мука, масло растительное)	50.50	15,97	15,64	3,17	204,64	№433-2004
Каша гречневая рассыпчатая (гречка, масло сливочное)	150	8,78	5,91	45,0	273,06	№508-2004
Чай с сахаром с лимоном (заварка, сахар, лимон)	200.15.7	0,3	0,0	15,2	60,0	№686-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,03	0,3	10,5	50,75	
фрукт	100	0,4	-	9,8	38	
Итого :		27,48	21,85	83,67	626,45	

Меню 5 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Обед						
Салат овощной	60	1,11	3,13	8,94	59,45	
Рассольник домашний с мясом и сметаной (говядина, капуста, картофель, морковь, лук, огурец соленый, масло растительное)	10/250/10	7,98	8,74	13,02	150,52	№ 131-2004
Биточки мясные с соусом (фарш говяжий, хлеб, сухари, масло растительное, морковь, мука, томат паста, масло сливочное, сахар)	90,30	14,6	17,78	10,39	251,66	№451-2004 №578-2004
Рис отварной (крупа рис, масло сливочное)	150	4,28	5,1	40,42	227,15	№ 511-2004
Компот из св.замороженных ягод	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
Итого за прием		32,22	35,35	115,19	873,88	

Меню 6 день

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Гуляш (говядина, лук, томат паста, мука, масло растительное)	50,50	15,29	11,09	3,61	189,69	№ 437-2004
Макароны отварные (макароны, масло слив)	150	5,15	4,13	36,64	200,08	№ 516-2004
Компот из св. зам. ягод	200	0,16	-	17,03	66,05	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,03	0,3	10,5	50,75	
сок	125	-	-	14,38	57,5	
Итого :		22,63	15,52	82,16	564,07	

Меню 6 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Обед						
Салат из свеклы с сыром	60	3,85	8,27	3,91	105,78	№ 50-2004
Суп из овощей с мясом со сметаной (говядина, капуста, картофель, морковь, лук, горошек зеленый, масло растительное.)	10/250/10	6,02	7,9	14,6	155,4	№ 135-2004
Шницель рубленный, с соусом (фарш говяжий, хлеб, масло растительное, морковь, томат паста, сахар, масло сливочное)	90,30	14,6	17,78	9,85	251,66	№498-2004 №587-2004
Каша гречневая рассыпчатая (гречка, масло сливочное)	150	8,78	5,91	45,0	273,06	№508-2004
Компот св замор. ягод	200	0,16	-	17,03	66,05	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
Итого за прием		37,43	40,46	111,39	953,45	

Меню 7 день

Наименование блюда	Выход,гр	Белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Жаркое по-домашнему (говядина, картофель, лук, морковь, масло растительное)	200	17,56	21,55	22,34	348,78	№436-2004
Чай с сахаром (заварка,сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	8,02	47,5	
сок	125	-	-	14,38	57,5	
Итого :		19,14	21,8	54,76	492,77	

Меню 7 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
обед						
Салат «Полонинский»	60	0,67	6,0	2,99	68,58	№ 24-2004
Солянка из птицы со сметаной (мясо птицы, картофель, лук, огурец соленый, маслины, томат паста, масло растительное)	250/10	16,8	15,3	4,82	214,6	№ 158-2004
Гуляш (говядина, лук, томат паста, мука, масло растительное)	50.50	15,29	11,09	3,61	189,69	№ 437-2004
Макароны отварные (макароны, масло сливочное)	150	5,15	4,13	36,64	200,8	№ 516-2004
Какао на молоке (какао, молоко, сахар)	200	4,98	5,36	22,58	154,34	№693-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
Итого за прием		49,94	42,48	91,64	929,51	

Меню 8 день 1 вариант

Наименование блюда	Выход,гр	Белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло/растит)	200,10	20,13	40,65	9,89	265,1	№340-2004
Какао на молоке (какао, молоко, сахар)	200	4,98	5,36	22,58	154,3	№693-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,03	0,3	10,5	50,75	
Йогурт	95	0,4	-	9,8	95	
Итого :		27,57	46,31	52,77	565,15	

Меню 8 день 2 вариант

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Плов из мяса (говядина, рис, морковь, лук, масло растительное)	200	12,5	13,7	36,5	319,3	№370-2013
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21	101,5	
сок	125	-	-	14,38	57,5	
Итого :		16,76	14,3	81,9	517,29	

Меню 8 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Обед						
Салат «Артамоша»	60	3,55	5,77	3,42	47,74	
Рассольник ленинградский с мясом и сметаной (говядина, картофель, перловка, морковь, лук, огурец соленый, масло растительное)	10/250/10	8,78	8,74	20,1	185,52	№ 132-2004
Бефстроганов (говядина, лук, сметана, мука, масло растит)	50.50	15,99	21,09	5,54	274,78	№423-2004
Каша гречневая рассыпчатая (гречка, масло сливочное)	150	8,78	5,91	45,0	273,06	№508-2004
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
Итого за прием		41,35	42,11	105,08	921,59	

Меню 9 день

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Овощи по сезону	60	0,46	3,0	1,48	34,38	№ 17-2013
Биточки рубленые из птицы запеченные, с соусом томатным (грудка куриная, хлеб, лук, молоко, яйцо, мука, масло растительное, морковь, томат паста, сахар, масло сливочное)	90,30	14,98	15,6	15,32	252,29	№498-2004 №587-2004
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	150	5,06	5,24	36,06	222,87	№520-2004
Компот св замор. ягод	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,03	0,3	10,5	50,75	
Итого :		22,73	24,14	84,78	643,89	

Меню 9 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
обед						
Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурец соленый, лук, масло растительное)	60	1,09	6,05	4,22	76,51	№ 71-2004
Щи с мясом, со сметаной (капуста свежая, говядина, картофель, морковь, ,лук, томатное паста масло растит.)	10/250/10	7,7	8,54	10,0	138,52	№ 124-2004
Плов из мяса (говядина, рис, морковь, лук, масло растительное)	200	12,5	13,7	36,5	319,3	№370-2013
Компот из св. замороженных ягод	200	0,16	0,0	17,03	66,05	№ 630-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
Итого за прием		25,5	28,89	88,75	701,88	

МЕНЮ 10 день

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Мясо тушенное (говядина, лук, морковь, томат паста, мука, масло растительное)	50.50	15,97	15,64	3,17	204,64	№433-2004
Макароны отварные	150	5,15	4,13	36,64	200,8	№516-2004
Чай с сахаром с лимоном (заварка, сахар, лимон)	200.15.7	0,3	0,0	15,2	60,0	№686-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,03	0,3	10,5	50,75	
фрукт	100	0,4	-	9,8	38	
Итого :		23,85	20,07	75,31	554,19	

Меню 10 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
обед						
Салат «Солнечный зайчик»	60	1,1	3,05	5,71	54,25	
Суп лапша домашняя с курицей (лапша, курица, лук, морковь, м/растит)	10/250	6,4	5,7	10,1	117,0	№ 148-2004
Жаркое по-домашнему (говядина, картофель, лук, морковь, масло растительное)	200	17,56	21,55	22,34	348,78	№436-2004
Компот из шиповника (плоды шиповника, сахар)	200	0,8	-	29,96	120	№705-2004
Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	16,04	95,0	
Итого за прием		28,61	30,8	84,15	735,03	

Меню 11 день 1 вариант

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Каша вязкая «Дружба» (рис, пшено, молоко сахар, масло сливочное)	200.10	9,54	8,37	43,63	301,46	№302-2004
Кофейный напиток (кофейный концентрат, молоко, сахар)	200	4,78	7,7	22,07	151,34	№692- 2004
Хлеб ржаной с сыром	20.25	6,74	5,71	8,02	119,5	
йогурт	95	0,4	-	9,8	95	
фрукт	100	0,4	-	9,8	38	
Итого :		21,86	21,78	93,32	705,3	

Меню 11 день 2 вариант

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Гуляш (говядина, лук, томат паста, мука, масло растительное)	50.50	15,29	11,09	3,61	189,69	№437-2004
Макароны отварные (макароны, масло слив)	150	5,15	4,13	36,64	200,8	№516-2004
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,03	0,3	10,5	50,75	
сок	125	-	-	14,38	57,5	
Итого :		22,67	15,52	75,15	537,73	

Меню 11 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Обед						
Салат из свеклы с маслом растит	60	0,82	5,0	5,0	67,5	
Суп гороховый с мясом (говядина, картофель, горох, лук, морковь, масло растительное)	10/250	9,18	7,84	22,3	196,92	№ 139-2004
Тефтели 2 вариант с соусом (фарш говяжий, рис лук, мука, масло растительное,)	90/30	12,86	22,62	14,93	301,13	№462-2004 №587-2004
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	150	5,06	5,24	36,06	222,87	№ 520-2004
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
Итого за прием		32,17	41,3	109,31	928,91	

Меню 12 день

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Бедро куриное запеченное с соусом	90,30	16,2	15,1	16,85	252,29	№ 494-2004
Картофельное пюре	150	5,06	5,24	36,06	222,87	№520-2004
Компот св замор. ягод	200	0,16	-	17,03	66,05	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,03	0,3	10,5	50,75	
Кондитерское изделие	30	2,52	5,52	15,45	120,3	
Итого :		24,37	28,84	89,43	711,63	

Меню 12 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Обед						
Салат «Степной»	60	0,75	9,06	4,66	103,32	№ 25-2004
Рассольник ленинградский с мясом и сметаной (говядина, картофель, перловка, морковь, лук, огурец соленый, масло растительное)	10/250/10	8,78	8,74	20,1	185,52	№ 132-2004
Мясо тушеное	50.50	15,97	15,64	3,17	204,64	№ 433-2004
Каша гречневая рассыпчатая (гречка, масло сливочное)	150	8,78	5,91	45,0	273,06	№508-2004
Компот св замор. ягод	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
Итого за прием		38,53	39,95	115,35	951,64	

Меню 13 день

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Плов из мяса (говядина, рис, морковь, лук, масло растительное)	200	12,5	13,7	36,5	319,3	№370-2013
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21	101,5	
сок	125	-	-	14,38	57,5	
Итого :		16,76	14,3	81,9	517,29	

Меню 13 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Обед						
Салат овощной	60	1,11	3,13	8,94	59,45	
Щи с мясом, со сметаной (капуста свежая, говядина, картофель, морковь, лук, томатное паста масло растит.)	10/250/10	7,7	8,54	10,0	138,52	№ 124-2004
Биточки мясные с соусом (фарш говяжий, хлеб, сухари, масло растительное, морковь, мука, томат паста, масло сливочное, сахар)	90,30	14,6	17,78	10,39	251,52	№451-2004 №578-2004
Макароны отварные (макароны, масло сливочное)	150	5,15	4,13	36,64	200,8	№ 516-2004
Компот из шиповника	200	0,8	-	29,96	120,0	№693-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
Итого за прием		33,41	34,18	116,93	871,79	

Меню 14 день

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Тефтели 2 вариант с соусом (фарш мясной, рис, мука, лук, масло растительное)	90,30	12,86	22,62	14,93	301,13	№462-2004 №587-2004
Макароны отварные	150	5,15	4,13	36,64	200,8	№516-2004
Компот из св. зам. ягод (св. зам. ягоды сахар)	200	0,16	-	17,03	66,05	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,03	0,3	10,5	50,75	
Йогурт	95	0,4	-	9,8	95	
Итого :		20,6	27,05	88,9	713,73	

Меню 14 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Обед						
Салат из свеклы с сыром	60	3,85	8,27	3,91	105,78	№ 50-2004
Борщ с мясом и сметаной (свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук, томат паста, сахар, масло растительное, говядина)	10/250/10	7,78	9,44	13,42	156,52	№ 110-2004
Плов из мяса (говядина, рис, морковь, лук, масло растительное)	200	12,5	13,7	36,5	319,3	№370-2013
Чай с сахаром с лимоном (заварка, сахар, лимон)	200.15.7	0,3	0,0	15,2	60,0	№686-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
Итого за прием		28,48	32,01	90,03	743,1	

Меню 15 день

Наименование блюда	Выход,гр	Белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Жаркое по-домашнему (говядина, картофель, лук, морковь, масло растительное)	200	17,56	21,55	22,34	348,78	№436-2004
Чай с сахаром с лимоном (заварка,сахар, лимон)	200	0,3	-	15,2	60,0	№686-2004
Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	8,02	47,5	
сок	125	-	-	14,38	57,5	
Итого :		19,24	21,8	59,94	513,78	

Меню 15 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Обед						
Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,0	1,48	34,38	№ 17-2013
Рассольник домашний с мясом и сметаной (говядина, капуста, картофель, морковь, лук, огурец соленый, масло растительное)	10/250/10	7,98	8,74	13,02	150,52	№ 131-2004
Биточки мясные с соусом (фарш говяжий, хлеб, сухари, масло растительное,морковь, мука, томат паста, масло сливочное, сахар)	90,30	14,6	17,78	10,39	251,66	№451-2004 №578-2004
Рис отварной (крупа рис, масло сливочное)	150	4,28	5,1	40,42	227,15	№ 511-2004
Компот из свежзамороженных ягод	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
Итого за прием		31,57	35,22	107,73	848,81	

Меню 16 день

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Гуляш (говядина, лук, томат паста, мука, масло растительное)	50,50	15,29	11,09	3,61	189,69	№437-2004
Макароны отварные (макароны, масло слив)	150	5,15	4,13	36,64	200,8	№516-2004
Чай с сахаром с лимоном (чай заварка, сахар, лимон)	200	0,3	-	15,2	60,0	№686-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,03	0,3	10,5	50,75	
сок	125	-	-	14,38	57,5	
Итого :		22,77	15,52	80,33	558,74	

Меню 16 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Обед						
Салат из свежих помидор	60	0,63	3,0	2,17	38,37	№ 22-2013
Солянка из птицы со сметаной (мясо птицы, картофель, лук, огурец соленый, маслины, томат паста, масло растительное)	250/10	16,8	15,3	4,82	214,6	№ 158-2004
Мясо тушеное	50,50	15,97	15,64	3,17	204,64	№ 433-2004
Картофельное пюре	150	5,06	5,24	36,06	222,87	№ 520-2004
Какао на молоке (какао, молоко, сахар)	200	4,98	5,36	22,58	154,34	№693-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
Итого за прием		47,49	45,14	89,8	936,32	

Меню 17 день

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Овощи по сезону	60	0,46	3,0	1,48	34,38	№ 17-2013
Курица тушенная в соусе	70.50	14,15	15,16	16,3	242,87	№405-2013
Картофельное пюре	150	5,06	5,24	36,06	222,87	№ 520-2004
Компот св замор. ягод	200	0,16	-	17,03	66,05	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
Итого :		23,88	24,0	91,87	667,67	

Меню 17 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Обед						
Салат «Артамоша»	60	3,55	5,77	3,42	47,74	
Суп из овощей с мясом со сметаной (говядина, капуста, картофель, морковь, лук, горошек зеленый, масло растительное.)	10/250/10	6,02	7,9	14,6	155,4	№ 135-2004
Котлеты рубленые с соусом (фарш говяжий, хлеб, масло растительное, морковь, томат паста, сахар, масло сливочное)	90,30	14,6	17,78	10,39	251,66	№498-2004 №587-2004
Каша гречневая рассыпчатая (гречка, масло сливочное)	150	8,78	5,91	45,0	273,06	№508-2004
Компот св замор. ягод	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,06	0,6	21,0	101,5	
Итого за прием		37,21	37,96	115,83	912,96	

Меню 18 день

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Овощи по сезону	60	0,63	3,0	2,17	38,37	№22-2013
Котлеты мясные с соусом (фарш говяжий, хлеб, сухари, масло растительное, морковь, мука, томат паста, масло сливочное, сахар)	90,30	14,6	17,78	10,39	251,66	№451-2004 №578-2004
Рис отварной	150	4,28	5,1	40,42	227,15	№511-2004
Компот св замор. ягод	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
Итого :		23,76	26,48	95,4	702,28	

Меню 18 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Обед						
Салат «Полонынский»	60	0,67	6,0	2,99	68,58	№ 24-2004
Суп лапша домашняя с курицей (лапша, курица, лук, морковь, м/растит)	10/250	6,4	5,7	10,1	117	№ 148-2004
Жаркое по-домашнему (говядина, картофель, лук, морковь, масло растительное)	200	17,56	21,55	22,34	348,78	№436-2004
Компот из шиповника (плоды шиповника, сахар)	200	0,8	-	29,96	120	№705-2004
Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	16,04	95,0	
Итого за прием		28,18	33,75	81,43	749,36	

Меню 19 день

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Гуляш (говядина, лук, томат паста, мука, масло растительное)	50.50	15,29	11,09	3,61	189,69	№437-2004
Картофельное пюре (картофель масло сливочное, молоко)	150	5,06	5,24	36,06	222,87	№520-2004
Компот из св. зам. ягод	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,03	0,3	10,5	50,75	
сок	125	-	-	14,38	57,5	
Итого :		22,58	16,63	85,97	604,41	

Меню 19 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Обед						
Салат из свежих помидор	60	0,63	3,0	2,17	38,37	№ 22-2013
Солянка из птицы со сметаной (мясо птицы, картофель, лук, огурец соленый, маслины, томат паста, масло растительное)	250/10	16,8	15,3	4,82	214,6	№ 158-2004
Биточки рубленые из птицы с соусом	90.30	14,98	15,6	15,32	252,29	№ 500-2004
Макароны отварные (макароны, масло сливочное)	150	5,15	4,13	36,64	200,8	№ 516-2004
Какао на молоке (какао, молоко, сахар)	200	4,98	5,36	22,58	154,34	№693-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
Итого за прием		46,59	43,99	102,53	961,9	

Меню 20 день

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Рыба запеченная со сметаной и сыром (минтай,мука,м/растит)	90	21,4	14,5	4,3	233,2	№ 341-2013
Макароны отварные	150	5,15	4,13	36,64	200,8	№ 516-2004
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,03	0,3	10,5	50,75	
выпечка	50	5,15	2,1	27,0	141,0	
Итого :		33,93	21,03	88,46	664,74	

Меню 20 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Обед						
Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурец соленый, лук, масло растительное)	60	1,09	6,05	4,22	76,51	№ 71-2004
Щи с мясом, со сметаной (капуста свежая, говядина, картофель, морковь, ,лук, томатное паста масло растит.)	10/250/10	7,7	8,54	10,0	138,52	№ 124-2004
Плов из мяса (говядина, рис, морковь, лук, масло растительное)	200	12,5	13,7	36,5	319,3	№370-2013
Компот из свежемороженых ягод	200	0,16	0,0	17,03	66,05	№ 630-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
Итого за прием		25,5	28,89	88,75	701,88	

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 5

_____ С.А. Терентьева

Утверждаю:

ИП Яркова Н.В.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

С 7 до 11 лет

МАОУ СОШ № 5

2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД