

Утверждаю: Директор
МБОУ «Ситниковская СШ»

М.Ф.Абраева _____

**Примерное циклическое меню
на 2022-2023 учебный год
МБОУ «Ситниковская средняя школа».
5-11 классы**

№ п/п	№ Рецеп- туры	Наименование	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1-й день							
Завтрак							
1	390	Каша пшённая молочная	200	5,15	2,74	33,46	178,25
		Масло сливочное	5	0,04	3,66	0,07	33,38
2	пром	Хлеб в ассортименте	30	2.3	0.3	11.5	57.9
3	943	Чай с сахаром	200	0	0	14,99	56,25
4	54- 1з	Сыр твердых сортов	20	7.0	9.0	0	109.1
		Итого		24.64	15.7	51.43	405.03
Обед							
1	111	Кукуруза консервированная	20	0,62	0,04	1,3	8
2	63	Борщ с картофелем	230	3,55	5,10	14,52	118,25
		Сметана	5,0	0,15	1,52	0,15	14,8
3	287	Тефтели мясные	60	4,07	4,52	5,15	77,50
	114	Гарнир перловый	200	6,0	8,0	42,6	272,00
	20	Соус красный	50,00	1,3	2,4	4,2	44,00
4	701	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,3	15,57	70,8
		Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97
5	376	Копмот из кураги с витамином «С»	200,00	0,44	0,02	27,76	113,00
		Итого		22,38	22,31	136,95	881,02
		Всего		46.4	37.97	187.08	1278.05
2-й день							
Завтрак							
1	313	Котлета ПФ	75,00	10,08	7,56	7,005	168
2	13	Макароны отварные с соусом	200,00	7,06	4,34	39,45	209,01
		Масло сливочное	5,00	0,04	3,66	0,07	33,38
3	пром	Хлеб в ассортименте	30	2.3	0.3	11.5	57.9
4	958	Кофейный напиток с молоком	200	1,08	1,2	18,996	87,18
5	8	Нарезка из вареной моркови с растительным маслом	100	3.1	0.2	17	127
		Итого		26.88	19.7	96.39	536.89
Обед							
1	5	Салат из вареной свеклы	100,00	2,6	5,00	3,10	69,00
2	81	Суп картофельный с вермишелью	230,00	5,59	5,83	22,44	139,47

3	451	Биточки мясные	50,00	7,95	11,64	8,84	130,50
	15	Гречка отварная	200,00	8,7	7,8	42,6	279,00
	20	Соус красный	50,00	1,3	2,4	4,2	44,00
4	701	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,3	15,57	70,8
		Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97
5	376	Компот из сухофруктов с вит «С»	200,00	0,44	0,02	27,76	113,00
		Итого		45,96	30,86	180,74	1225,73
		Всего		69.74	45.56	274.03	1693.62
3-й день							
Завтрак							
1	265 МР	Котлета рыбная	75	16,69	5,41	2,48	144,03
2	406 МР	Соус белый основной	50	0,88	3,77	2,42	76,53
3	1	Рис отварной	200	4,32	6,51	30,32	201,42
4	пром	Хлеб в ассортименте	30	2.3	0.3	11.5	57.9
5	943	Чай с сахаром	200	0	0	14,99	56,25
6	54- 1з	Сыр твердых сортов	20	7.0	9.0	0	109.1
		Итого		31.39	24.99	53.12	615.38
Обед							
1	111	Кукуруза консервированная	20	0,62	0,04	1,3	8,00
2	148	Суп из овощей с фасолью	230,00	3,68	4,40	15,28	115,50
		Сметана	5,00	0,15	1,52	0,15	14,8
3	25	Жаркое по-домашнему	200,00	11,5	7,69	23,09	282,94
4	701	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,3	15,57	70,8
		Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97
5	459	Кисель с витамином «С»	200,00	0,2	0	30,6	118,00
		Итого		20,64	14,32	102,11	687,01
		Всего		51.59	39.27	153.93	1294.39
4-й день							
Завтрак							
1	15	Колбаса отварная	50	5,75	9,3	1,17	112,12
2	13	Макароны отварные	200	5,3	4,34	39,45	209,01
		Масло сливочное	5	0,04	3,66	0,07	33,38
3	пром	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0.3	11.5	57.9
4	943	Какао со сгущенным молоком	200	3,1	4.7	22.7	145.6
		Итого		16,49	22.3	74.89	558.01
Обед							
1	6	Салат из свеклы	100	1,37	4,58	7,80	79,70
2	76	Рассольник ленинградский	230,00	2,10	5,12	16,60	120,75
		Сметана	5,00	0,15	1,52	0,15	14,8
3	451	Котлета	75,00	11,64	8,84	12,05	173,75
	12	Капуста тушёная	200,00	1,33	7,33	6,66	150,66
	20	Соус красный	50,00	1,3	2,4	4,2	44,00
4	376	Компот из кураги с витамином «С»	200,00	0,44	0,02	27,76	113,00
5	701	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,3	15,57	70,8

		Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97
		Итого		24,08	35,02	113,41	916,13
		Всего		38.87	52.74	180.50	1394.44
5-й день							
Завтрак							
1	12	Тефтели	50	9,63	25,21	6,67	320,73
2	299	Картофельное пюре	200	3,2	2,72	21,75	138,7
		Масло сливочное	5	0,04	3,66	0,07	33,38
3	5	Икра кабачковая	100	3,4	0,2	8,4	60,8
4	943	Чай с сахаром	200	0	0	14,99	56,25
5	пром	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		Итого		18.07	13.2	48.71	469.67
Обед							
1	111	Горошек консервированный	20,00	0,62	0,04	1,3	8,00
2	13	Щи из свежей капусты со сметаной	230/5	1,44	4,96	6,12	78,96
	373	Гуляш с соусом	50/50	13,30	9,2	6,0	244,00
3	8	Рагу овощное	200,00	1,93	2,29	15,08	86,19
4	701	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,3	15,57	70,8
		Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97
5	376	Компот из сухофруктов с вит «С»	200,00	0,44	0,02	27,76	113,00
		Итого		22,40	17,18	87,95	667,92
		Всего		40.81	27.80	126.33	1097.12
6-й день							
Завтрак							
1	536	Сосиска отварная	50	9,63	25,21	6,67	320,73
2	13	Макароны отварные	200	5,3	4,34	39,45	209,01
		Масло сливочное	5	0,04	3,66	0,07	33,38
3	пром	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
4	943	Чай с сахаром	200	0	0	14,99	56,25
		Итого		11.25	31.42	57.92	409.10
Обед							
1	6	Салат из свеклы	100	1,37	4,58	7,80	79,70
2	76	Рассольник ленинградский	230,00	2,10	5,12	16,60	120,75
		Сметана	5,00	0,15	1,52	0,15	14,8
3	291	Зпеканка картофельная с мясом	200,00	18,57	13,72	42,55	368,75
4	701	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,3	15,57	70,8
		Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97
5	376	Компот из кураги с вит «С»	200,00	0,44	0,02	27,76	113,00
		Итого		29,28	30,59	128,35	905,77
		Всего		39.16	57.43	178.47	1235.17
7-й день							
Завтрак							
1	14	Сарделька отварная	75	4,8	28	1,6	300
2	2	Гречка отварная	200	9,29	2,15	44,27	239,19
		Масло сливочное	5	0,04	3,66	0,07	33,38
3	943	Чай с сахаром	200	3,204	2,84	29,252	151,76

4	пром	Хлеб в ассортименте	30	2.3	0.3	11.5	57.9
		Итого		17.19	34.11	63.84	633.11
Обед							
1	111	Кукуруза консервированная	20,00	0,62	0,04	1,3	8,00
2	87	Суп с рыбными консервами «Сайра»	230,00	8,6	8,4	14,33	167,25
3	451	Биточки мясные	50,00	7,95	11,64	8,84	130,50
	12	Капуста тушёная	200,00	1,33	7,33	6,66	150,66
4	701	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,3	15,57	70,8
		Хлеб ржаной	30,00	1,38	0,33	14,82	68,97
5	452	Компот из сухофруктов с вит «С»	200,00	0,44	0,02	27,76	113,00
		Итого		24,36	32,64	97,08	788,88
		Всего		44,10	73,21	188,53	1716,81
8-й день							
Завтрак							
1	313	Котлета ПФ	75	11.64	8,84	12.05	173.75
2	299	Картофельное пюре	150	3.2	2.72	21.75	138.7
3	223	Соус красный	50	1.3	2.4	27.76	70.8
4	943	Чай с сахаром	200	0	0	14,99	56,25
5	пром	Хлеб в ассортименте	30	2.3	0.3	11.5	57.9
6	пром	Повидло	30	0.1	0	17.8	71.8
7	8	Нарезка из вареной моркови с растительным маслом	100	3.1	2.4	27.76	70.8
		Итого		21.84	14.46	114.26	666.35
Обед							
1	111	Горошек консервированный	20,00	0,62	0,04	1,3	8,00
2	63	Борщ	230,00	3,55	5,10	14,52	118,25
		Сметана	5,00	0,15	1,52	0,15	14,8
3	24	Плов с фаршем	200,00	22,37	15,25	28,58	379,79
4	701	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,3	15,57	70,8
		Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97
5	459	Кисель с витамином «С»	200,00	0,2	0,00	30,6	118,00
		Итого		33,14	27,14	116,42	872,31
		всего		40.93	66.71	159.62	1413.99
9-й день							
Завтрак							
1	637	Гуляш из куриной грудки	50\50	13.30	2.0	6.0	244
2	321	Рагу овощное	200	1.93	2.29	15.08	86.19
3	пром	Хлеб в ассортименте	30	2.3	0.3	11.5	57.9
4	959	Какао со сгущенным молоком	200	3.1	4.7	22.7	145.6
5	пром	Горошек консервированный	20	0,62	0,04	1,3	8,0
		Итого		21.25	9.33	56.58	541.69
Обед							
1	6	Салат из свеклы	100,00	1,37	4,58	7,80	79,70
2	81	Суп гороховый	230,00	5,12	5,35	16,12	133,25
	287	Тефтели мясные	60,00	4,07	4,52	5,15	77,50
3	315	Перловка отварная	200,00	3,01	0,35	0,29	103,38

	20	Соус красный	50,00	1,3	2,4	27,76	70,8
4	376	Компот из кураги с вит «С»	200,00	0,44	0,02	27,76	113,00
5	701	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,3	15,57	70,8
		Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97
		Итого		23,35	23,30	144,02	870,02
		Всего		41.02	32.41	205,97	1356,85
10-й день							
Завтрак							
1	421	Макароны запеченные с сыром	250\15	6.48	8.57	14.03	157.55
2		Масло сливочное	10	0.04	3.66	0.07	33.38
3	пром	Хлеб в ассортименте	30	2.3	0.3	11.5	57.9
3	958	Кофейный напиток	200	1,08	1,2	18,996	87,18
		Итого		12.62	16.03	36.7	339.63
Обед							
1	111	Кукуруза консервированная	20,00	0,62	0,04	1,3	8,00
2	13	Щи из свежей капусты со сметаной	230/5	1,44	4,96	6,12	78,96
	373	Гуляш с соусом	50/50	13,30	9,2	6,00	244,00
3	114	Рис отварной	200,00	4,32	6,51	30,32	201,42
4	701	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,3	15,57	70,8
		Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97
5	376	Компот из сухофруктов с вит «С»	200,00	0,44	0,02	27,76	113,00
		Итого		24,17	21,36	101,89	785,15
		Всего		38.47	38.88	150.87	1195.36
Среднее за период				46.52	44.05	184.08	1354,45