

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Панская основная общеобразовательная ш

Наименование образовательной организации

Утверждаю

Директор

Алямкин Г. В.



**Примерное циклическое меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд  
Обед**

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
<b>1 день</b>						
	<b>Обед</b>					
97	Суп картофельный на костном бульоне	250	2,35	2,8	16,45	140
294/304	Котлеты из кур с рисом отварным и сливочным маслом	80/150/5	12,1	10,88	10,8	189,76
			3,08	4,5	30,5	175
346	Компот из цитрусовых	200	0	0	22,2	83
52	Салат из свеклы отварной	50	0,704	3	4,13	46,4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2
	Итого:		20,214	21,54	94,28	686,36

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
<b>2 день</b>						
	<b>Обед</b>					
87	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,78	4,9	6,13	75,7
278/309	Тефтели мясные с макаронными изделиями	80/150	6,93	7,47	11,07	139,2
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,65	1,62	3,23	30,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2
	Итого:		11,87	14,35	40,5	338,9
<b>3 день</b>						
	<b>Обед</b>					
83	Борщ обыкновенный с картофелем с мясом	200/25	1,45	3,93	100	82
60/302/33	Гуляш из говядины с гречневой кашей в сметанно-томатном соусе	80/150	5,47	9,2	3	132,67
			0,38	64,1	0,62	581,38
	Сок в пакетах	200	1	0,2	20,2	86,6
59	Салат из моркови с яблоками	50	0,53	0,09	4,26	19,95
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2
	Итого:		10,81	77,88	138,28	954,8

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
<b>4 день</b>						
	<b>Обед</b>					
104	Суп картофельный с фрикадельками	250/25	2,35	2,8	16,45	100,4
			5,1	2,5	0,41	61
321	Плов из курицы, с помидором	250/20	30,9	28,9	82,16	404
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6
67	Винегрет овощной	100	1,4	10,02	6,55	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2
	Итого:		41,89	44,74	139,65	837,2
<b>5 день</b>						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
<b>5 день</b>						
	<b>Обед</b>					
121	Рассольник Ленинградский со сметаной	150/10	125,3	3,224	7,66	73,4
			0,26	1,5	0,36	16,2
227/312	Рыба припущенная (минтай) с картофельным пюре, свежий огурец	50/150/20	7,64	7,4	2,2	106
			3,06	4,8	20,45	137,25
274	Напиток из шиповника	200	1,04	0	26,9	107,4
52	Салат из свеклы отварной	50	0,704	3	4,13	46,4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2
	Итого:		139,984	20,284	71,9	538,85



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал

**6 день**

<b>Обед</b>						
113	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	2,7	25,2	0,81	116
321/243	Сосиски отварные с тушеной капустой	50/150	4,51	7,35	0,36	87,7
			4,36	12	33,21	258,24
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,65	1,62	3,23	30,2
381	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2
	Итого:		17,8	49,2	77,01	699,54

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал

**7 день**

<b>Обед</b>						
83	Борщ обыкновенный с картофелем со сметаной	200/25/10	1,45	3,93	100,2	82
239/304	Тефтели рыбные с рисом отварным и соусом томатным	80 150	6,61	6,44	9,41	122
			3,67	5,42	36,67	210,1
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6
59	Салат из моркови с яблоками	50	0,53	0,09	4,26	19,95
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2
	Итого:		14,4	16,4	185,0	584

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал

**8 день**

<b>Обед</b>						
102	Суп гороховый на курином бульоне	300	9	3,9	20,7	153,9
297/312	Биточки из кур с картофельным пюре и сливочным маслом	80/150/5	7,89	10,5	8,3	160
			3,06	4,8	20,45	137
346	Компот из цитрусовых	200	0	0	22,2	83
52	Салат из свеклы отварной	50	0,704	3	4,13	46,4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2
	Итого:		26,0	22,6	86,0	633

Пищевые вещества

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
<b>9 день</b>						
	<b>Обед</b>					
			1,8	4,9	14,3	108,5
99	Суп пюре из разных овощей на курином бульоне с гречками	250/15	1,67	0,18	11,16	52,93
245/309	Бефстроганов из говядины с макаронами отварными	50/150	6,04	62	1,42	85,33
			5,52	7,52	28,44	201,45
	Кисель из концентрата	200	1,36	-	29,02	121,52
67	Винегрет овощной	100	1,4	10,02	6,55	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2
Итого:			19,77	84,98	101,09	743,93

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал

**10 день**

	<b>Обед</b>					
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	8,61	8,4	14,34	167,25
288/312	Филе куриное запечённое с яйцом с картофельным пюре	50/150	12,13	14,81	2	190
			3,06	4,8	20,45	137,25
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,65	1,62	3,23	30,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2
Итого:			26,96	29,99	60,09	618,5

Зав. производством Мау

Зам. главного бухгалтера Ларька