

Утверждаю
Директор



И.А. Скормилина

Десятидневное циклическое меню для организации питания учащихся группы продленного дня
МОУ "Шацкая СШ" на 2024-2025 учебный год

Обед День: понедельник

Неделя: первая

№/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1.	Щи из свежей капусты с картофелем	200		1,4	3,96	6,32	71,8	88
2.	Курица отварная	30		7,05	7,74	0,15	82	288
3.	Макаронные изделия отварные с маслом	200		13,54	19,54	64,1	334,4	204
4.	Чай с сахаром	200		0,07	0	15	60	376
5.	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
6.	Хлеб ржаной	30		2	0,33	14,82	68,97	ПР
	Итого:	690	51,00 руб.	26,43	31,87	114,88	687,31	

Обед День: вторник

№/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1.	Рассольник Ленинградский	200		1,61	4,07	9,58	85,8	96
2.	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180		9,84	10,74	44,84	315	171
3.	Курица тушеная в соусе с овощами	80		6,96	6,16	6,88	110,93	292/331
4.	Чай с сахаром	200		0,07	0	15	60	376
5.	Хлеб ржаной	30		2	0,33	14,82	68,97	ПР
	Итого:	690	51,00 руб	20,48	21,30	91,12	640,7	

Обед День: среда

№/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1.	Щи из свежей капусты с картофелем	200		1,4	3,96	6,32	71,8	88
2.	Макаронные изделия отварные с маслом	180		6,54	6,94	36,54	234,86	202/203
3.	Котлета из курицы с маслом	80		13,95	13,4	13,07	228,8	294
4.	Чай с сахаром	200		0,07	0	15	60	243
5.	Хлеб ржаной	30		2	0,33	14,82	68,97	ПР
	Итого:	690	51,00 руб	23,96	24,63	85,75	664,43	

Обед День: четверг

№/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1.	Суп картофельный с горохом	200		4,39	4,21	13,22	118,6	102
2.	Плов из курицы	180		15,26	9,42	32,16	274,8	291
3.	Чай с сахаром	200		0,07	0	15	60	376
4.	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
5.	Хлеб ржаной	30		2	0,33	14,82	68,97	ПР
	Итого:	640	51,00 руб	24,09	14,26	89,69	592,51	

Обед День: пятница

№/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1.	Борщ с капустой и картофелем	200		1,44	3,93	8,74	83	82
2.	Жаркое по-домашнему	200		14,05	20,68	18,94	337,15	259
3.	Чай с сахаром	200		0,07	0	15	60	376
4.	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
5.	Хлеб ржаной	30		2	0,33	14,82	68,97	ПР
	Итого:	660	51,00 руб	19,93	25,24	71,99	619,26	

Обед День: понедельник

Неделя: вторая

№/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1.	Щи из свежей капусты с картофелем	200		1,4	3,96	6,32	80,08	88
2.	Рис отварной с маслом	180		3,65	5,34	36,68	209,7	304
3.	Курица жареная	80		18,69	21,27	0,07	367,2	293
4.	Чай с сахаром	200		0,07	0	15	60	376
5.	Хлеб ржаной	30		2	0,33	14,82	68,97	ПР
Итого:		690	51,00 руб.	25,81	30,9	72,89	785,95	

Обед День: вторник

№/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1.	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		2,15	2,27	13,36	94,6	103
2.	Курица отварная	25		5,87	6,45	0,12	82	288
3.	Каша гречневая рассыпчатая	180		9,84	10,74	44,84	315	302
4.	Сосиска отварная	60		6,05	11,63	0,27	105,48	243
5.	Чай с сахаром	200		0,07	0	15	60	376
6.	Хлеб ржаной	30		2	0,33	14,82	68,97	ПР
Итого:		695	51,00 руб	25,98	31,42	88,41	726,05	

Обед День: среда

№/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1.	Суп картофельный с горохом	200		4,39	4,21	13,22	118,6	102
2.	Макаронные изделия отварные с маслом	180		6,54	6,94	36,54	234,86	203
3.	Фрикадельки из кур с маслом сливочным	80		13,95	13,4	13,07	228,8	ПР
4.	Чай с сахаром	200		0,07	0	15	60	376
5.	Хлеб ржаной	30		2	0,33	14,82	68,97	ПР
Итого:		690	51,00 руб	26,95	24,88	92,65	711,23	

Обед День: четверг

№/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1.	Рассольник Ленинградский	200		1,61	4,07	9,58	85,8	96
2.	Курица отварная	25		5,87	6,45	0,12	82	288
3.	Капуста тушеная с курицей	200		4,67	18,45	20,75	217,2	167
4.	Чай с сахаром	200		0,07	0,02	15	60	376
5.	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
6.	Хлеб ржаной	30		2	0,33	14,82	68,97	ПР
Итого:		685	51,00 руб	16,59	29,62	74,76	584,11	

Обед День: пятница

№/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1.	Борщ с капустой и картофелем	200		1,44	3,93	8,74	83	82
2.	Карт офельное пюре с маслом	180		3,68	5,77	24,53	164,7	312
3.	Бифстроганов из филе куриного	80		9,2	12,27	7,17	169,6	250
4.	Чай с сахаром	200		0,07	0,02	15	60	376
5.	Хлеб ржаной	30		2	0,33	14,82	68,97	ПР
Итого:		690	51,00 руб	16,39	22,32	70,26	546,27	

Утверждаю
Директор



И.А. Скормина

И.А. Скормина

Десятидневное циклическое меню для организации питания учащихся МОУ "Шацкая СП" 2024-2025 учебный год

Завтрак

День: понедельник

Неделя: первая

№/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1.	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150		8,2	8,95	37,36	262,5	171
2.	Сосиска отварная	80		8,06	15,5	0,35	140,64	243
3.	Салат из белокочанной капусты с морковью	55		0,78	1,94	3,88	36,24	45
4.	Сок фруктовый	200		0	0	12	48	ПР
5.	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
6.	Хлеб ржаной	30		2	0,33	14,82	68,97	ПР
Итого:		545	70,93 руб.	21,41	27,02	82,9	626,49	

Завтрак

День: вторник

№/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1.	Макаронник изделия отварные с маслом	200		13,94	20,7	2,64	256,68	210
2.	Ветчина (порциями)	30		6,78	6,27	0	84	16
3.	Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0	63	209
4.	Чай с сахаром	200		0,07	0,02	15	60	376
5.	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,19	70,14	ПР
6.	Хлеб ржаной	30		2	0,33	14,82	68,97	ПР
Итого:		530	70,93 руб	30,24	32,22	46,65	602,79	

Завтрак

День: среда

№/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1.	Рис отварной с маслом	150		3,65	5,34	36,68	209,7	304
2.	Рыба тушеная с овощами (минтай)	100		9,75	4,95	3,8	105	229
3.	Компот из сухофруктов	200		0,66	0	32,01	132,8	349
4.	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
5.	Хлеб ржаной	30		2,00	0,33	14,82	68,97	ПР
Итого:		510	70,93 руб	18,43	10,92	101,8	586,61	

Завтрак

День: четверг

№/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1.	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	150		5,12	7,99	32,06	221,59	182
2.	Чай с сахаром	200		0,07	0,02	15	41,6	376
3.	Фрукт свежий (банан)	200		0,8	0,8	19,6	94	ПР
4.	Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
5.	Сыр российский (порциями)	30		6,96	8,85	0	108	15
Итого:		630	70,93 руб	16,9	18,16	90,81	582,09	

Завтрак

День: пятница

№/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1.	Макаронные изделия отварные с маслом	150		5,45	5,78	30,45	195,71	202/203
2.	Бефстроганов из филе куриного	100		11,5	15,33	8,96	212	250
3.	Чай с сахаром	200		0,07	0,02	15	41,6	376
4.	Салат из красной свеклы с зеленым горошком	100		0,83	2,07	3,65	36,45	53
5.	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
6.	Хлеб ржаной	30		2	0,33	14,82	68,97	ПР
Итого:		610	70,93 руб	22,22	23,83	87,37	624,87	

Завтрак

День: понедельник

Неделя: вторая

№/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1.	Макаронные изделия с маслом	150		5,45	5,78	30,45	195,71	202/203
2.	Сосиска отварная	80		8,06	15,55	0,35	140,64	243
3.	Салат из белокачанной капусты с морковью	55		0,78	1,94	3,88	36,24	45
4.	Чай с сахаром	200		0,07	0,02	15	41,6	376
5.	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
6.	Хлеб ржаной	30		2	0,33	14,82	68,97	ПР
	Итого:	545	70,93 руб	18,73	23,92	78,99	553,3	

Завтрак

День: вторник

№/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1.	Каша из пшена и риса молочная	150		2,48	6,45	17,4	183,4	175
2.	Бутерброд с сыром	50		5,8	8,3	14,83	157	3
3.	Фрукт (банан)	200		0,8	0,8	19,6	189	ПР
4.	Кисель	200		0,1	0	29,2	110,4	352
5.	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
	Итого:	630	70,93 руб	5,75	15,85	95,52	709,94	

Завтрак

День: среда

№/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1.	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150		8,2	8,95	37,36	231,86	171
2.	Курица тушеная в соусе с овощами	100		8,7	7,7	2,9	134,7	292/331
3.	Чай с сахаром	200		0,07	0,02	15	41,6	376
4.	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
5.	Хлеб ржаной	30		2	0,33	14,82	68,97	ПР
	Итого:	510	70,93 руб	21,34	17,30	84,57	547,27	

Завтрак

День: четверг

№/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1.	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	200		5,46	9,87	36,08	227,72	174
2.	Фрукт свежий (яблоко)	200		0,8	0,8	15,68	94	ПР
3.	Чай с сахаром	200		0,07	0	15	41,6	376
4.	Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
5.	Кондитерское изделие	40		1,4	5,6	18,03	100,28	3,00
	Итого:	690	70,93 руб	11,68	16,77	108,94	580,50	

Завтрак

День: пятница

№/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1.	Макаронные изделия отварные с маслом	200		5,45	5,78	30,45	195,71	202/203
2.	Котлета из курицы маслом	80		13,95	13,4	13,07	228,8	294
3.	Компот из сухофруктов	200		0,66	0	32,01	132,8	349
4.	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
5.	Хлеб ржаной	30		2	0,33	14,82	68,97	ПР
	Итого:	540	70,93 руб	24,43	19,81	104,84	696,42	