

Утверждаю  
Директор

И.А. Скормилина

Десятидневное циклическое меню для организации питания учащихся группы продленного дня  
МОУ "Шацкая СШ" на 2023-2024 учебный год



Неделя: первая

Обед

День: понедельник

№/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1.	Суп картофельный с рисовой крупой	200		1,57	2,17	9,69	68,6	101
2.	Курица отварная	25		5,87	6,45	0,12	82	288
3.	Макаронные изделия отварные с маслом	200		7,27	7,71	40,06	260,95	203
4.	Мясо тушеное говядина	30		4,56	5,21	0,76	67,5	256
5.	Чай с сахаром	200		0,07	0	15	60	376
6.	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
7.	Хлеб ржаной	30		2	0,33	14,82	68,97	ПР
<b>Итого:</b>		<b>715</b>	<b>51,00 руб.</b>	<b>23,71</b>	<b>22,17</b>	<b>94,94</b>	<b>678,16</b>	

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.	Курица отварная	25		5,87	6,45	0,12	82	288
3.	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150		8,2	8,95	37,36	262,5	171
4.	Курица тушеная в соусе с овощами	100		8,7	7,7	8,6	138,66	292/331
5.	Чай с сахаром	200		0,07	0	15	60	376
6.	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
7.	Хлеб ржаной	30		2	0,33	14,82	68,97	ПР
<b>Итого:</b>		<b>735</b>	<b>51,00 руб</b>	<b>28,82</b>	<b>27,80</b>	<b>99,97</b>	<b>768,07</b>	

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.	Курица отварная	25		5,87	6,45	0,12	82	288
3.	Макаронные изделия отварные с маслом	150		5,45	5,78	30,45	195,71	202/203
4.	Сосиска отварная	70		7,06	19,79	0,31	208,72	243
5.	Чай с сахаром	200		0,07	0	15	60	376
6.	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
7.	Хлеб ржаной	30		2	0,33	14,82	68,97	ПР
<b>Итого:</b>		<b>705</b>	<b>51,00 руб</b>	<b>24,22</b>	<b>36,61</b>	<b>81,51</b>	<b>757,34</b>	

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.	Курица отварная	25		5,87	6,45	0,12	82	288
3.	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150		8,2	8,95	37,36	262,5	171
4.	Мясо тушеное говядина	30		4,56	5,21	0,76	67,5	256
5.	Чай с сахаром	200		0,07	0	15	60	376
6.	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
7.	Хлеб ржаной	30		2	0,33	14,82	68,97	ПР
<b>Итого:</b>		<b>665</b>	<b>51,00 руб</b>	<b>27,46</b>	<b>25,45</b>	<b>95,77</b>	<b>729,71</b>	

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.	Курица отварная	25		5,87	6,45	0,12	82	288
3.	Жаркое по-домашнему	200		14,05	33,71	18,94	437,71	259
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
<b>Итого:</b>		<b>685</b>	<b>51,00 руб</b>	<b>25,8</b>	<b>44,72</b>	<b>72,11</b>	<b>801,82</b>	



## 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		1,44	3,98	6,5	80,08	88
2.	Мясо отварное куриное	20		4,33	2,66	0,1	41,33	288
3.	Рис отварной с маслом	150		3,65	5,34	36,68	209,7	304
4.	Курица отварная с маслом	80		18,79	20,66	0,39	262,4	288
5.	Чай с сахаром	200		0,07	0	15	60	376
6.	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
7.	Хлеб ржаной	30		2	0,33	14,82	68,97	ПР
<b>Итого:</b>		<b>710</b>	<b>44,11 руб.</b>	<b>32,65</b>	<b>33,27</b>	<b>87,98</b>	<b>792,62</b>	

## 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	150		8,6	6,09	38,64	243,75	302
4.	Сосиска отварная	80		8,06	15,5	0,35	140,64	243
5.	Чай с сахаром	200		0,07	0	15	60	376
6.	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
7.	Хлеб ржаной	30		2	0,33	14,82	68,97	ПР
<b>Итого:</b>		<b>715</b>	<b>51,00 руб</b>	<b>29,12</b>	<b>30,94</b>	<b>96,78</b>	<b>760,1</b>	

## 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.	Курица отварная	25		5,87	6,45	0,12	82	288
3.	Макаронные изделия отварные с маслом	150		5,46	5,79	30,05	195,72	203
4.	Фрикадельки из кур с маслом сливочным	50		6,86	10,24	4,05	136	ПР
5.	Чай с сахаром	200		0,07	0	15	60	376
6.	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
7.	Хлеб ржаной	30		2	0,33	14,82	68,97	ПР
<b>Итого:</b>		<b>685</b>	<b>51,00 руб</b>	<b>27,02</b>	<b>27,32</b>	<b>91,75</b>	<b>731,43</b>	

## Обед День: четверг

№/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.	Курица отварная	25		5,87	6,45	0,12	82	288
3.	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,6	6,09	38,64	243,75	302
4.	Котлета из курицы с маслом	80		13,95	13,4	13,07	228,8	294
5.	Чай с сахаром	200		0,07	0,02	15	60	376
6.	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
7.	Хлеб ржаной	30		2	0,33	14,82	68,97	ПР
<b>Итого:</b>		<b>715</b>	<b>51,00 руб</b>	<b>34,3</b>	<b>30,52</b>	<b>104,88</b>	<b>836,66</b>	

715

## Обед День: пятница

№/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.	Голубцы овощные с соусом	150		3,5	13,83	15,56	217,2	167
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
<b>Итого:</b>		<b>435</b>	<b>51,00 руб</b>	<b>15,35</b>	<b>24,98</b>	<b>54,57</b>	<b>524,11</b>	