

Утверждаю
Директор

И.А. Скормилина

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



Неделя: первая

Завтрак

День: понедельник

№/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.	Макаронные 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	37
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 белокочанной 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	