

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ Яковцевской ООШ
Жарова Л.А.
« 09 » января 2024 г.



Двухнедельное цикличное меню
столовой муниципального образовательного учреждения
Яковцевской основной общеобразовательной школы
(школа)

Наименование блюда	Выход	Рецептура	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Са	Fe	В ₁	В ₂	С
	7-11л	1 неделя 1 день (понедельник)									
Завтрак											
1.Каша молочная пшениная жидкая	200	№ 32	6,2	3,6	25,8	160	144	1	0,1	0,18	1,4
2.Кофейный напиток	200	№ 762	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
3.Хлеб пшеничный	40		3,1	1,1	20,7	104	7	0,4	0,04	0,02	0
4.Хлеб ржаной	55		1,94	0,29	20,5	88	40	1,56	0,24	0,18	0,22
5. Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47	16	0,03	0,02	2,2	4,5
Итого:	595		16,44	9,19	102,4	557	387	3,19	0,46	2,8	8,32
Обед											
1.Борщ, с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	№ 6	3	2,5	9,5	85	53	0,8	0,05	0,08	10
2.Гуляш	100	№ 401	29,2	32,8	5,2	436	24	4,5	0,1	0,23	1,4
3.Каша гречневая рассыпчатая	200	№ 463	11,4	8	50,4	324	28	6	0,28	0,14	0
4.Ватрушка с творогом	100	№ 685	12,1	7,7	38,5	293	75	0,9	0,09	0,14	0,1
5.Хлеб ржаной	55		1,94	0,29	20,5	88	40	1,56	0,24	0,18	0,22
6.Хлеб пшеничный	40		3,1	1,1	20,7	104	7	0,4	0,04	0,02	0
7.Чай с сахаром и витамином «С»	200	№ 627	-	-	16	64	2	0,4	-	-	-
8.Овощи (помидоры)	100		0,88	0,2	3,9	18	14	0,9	0,06	0,04	25
Итого:	1045		61,62	52,59	164,7	1412	243	15,46	0,86	0,83	36,72

Второй день (вторник)

Завтрак

1.Омлет натуральный	200	№ 284	20	24	4	310	160	4	0,1	0,78	0,4
2.Какао на молоке	200	№ 642	5,4	4,4	23,6	158	186	1	0,06	0,22	2
3.Хлеб пшеничный , масло порционно	40-10		3,1	8,3	20,9	170	9	0,6	0,04	0,04	0
4.Хлеб ржаной	55		1,94	0,29	20,5	88	40	1,56	0,24	0,18	0,22
5.Фрукт(Киви)	100		1,1	0,5	14,7	61	34	0	0	0,3	92,7
Итого:	605		31,54	37,49	83,7	787	429	7,16	0,44	1,52	95,32

Обед

1.Суп картофельный с мясом	250	№ 131	3,7	2,8	16	120	37,5	1	0,13	0,1	12
2.Рыба запечённая	120	№ 46	19,1	5,5	3,5	138	27,6	0,6	0,11	0,07	1
3.Рис отварной	200	№ 73	4,8	5,8	38,8	260	4	0,8	0,04	0,02	-
4.Соус красный основной	50	№ 84	0,4	1,8	3,3	32	6	0,2	0,01	0,01	0,5
5.Хлеб ржаной	55		1,9	0,3	20,5	88	40	1,6	0,2	0,18	0,22
6.Хлеб пшеничный	40		3,1	1,1	20,7	104	7	0,4	0,04	0,02	0
7.Кисель с витамином « С »	200	№ 591	-	-	13,8	64	2	-	0	-	0,2
8.Овощи (огурец)	100		0,9	0,1	3,5	15	11	0,09	0	0,01	10
Итого:	1015		33,9	17,4	120,1	821	135,1	4,69	0,53	0,41	23,92

3 день (среда)

Завтрак

1.Вермишель отварная в молоке	200	№ 161	6,2	5,4	20	158	184	0,4	0,08	0,22	1
2.Кофейный напиток на молоке	200	№ 762	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
3.Хлеб пшеничный, масло порционно	40-10	№ 22	3,1	8,3	20,9	170	9	0,6	0,04	0,04	0
4.Хлеб ржаной	55		1,94	0,29	20,5	88	40	1,56	0,24	0,18	0,22
5.Банан	100		1,5	0,5	21	96	8	0,04	0,05	0,6	8,7
Итого:	605		17,54	18,29	108	670	421	2,8	0,47	1,26	12,12

Обед

1.Суп картофельный с бобовыми изделиями и мясом	250	№ 138	6,5	2,5	22,3	130	48	2	0,23	0,08	6
2.Рагу с птицы	200	№ 69	53,4	86,8	21,4	978	106	6	0,3	0,5	22
3.Чай с сахаром и витамином «С»	200	№ 627	-	-	16	64	2	0,4	-	-	3
4.Овощи (зеленый горошек консервированный)	100		4,4	0,4	12,6	69	20	1	0,1	0,1	9,8
5.Хлеб ржаной	55		1,9	0,3	20,5	88	40	1,6	0,24	0,18	0,22
6.Хлеб пшеничный	40		3,1	1,1	20,7	104	7	0,4	0,04	0,02	0
Итого:	845		69,3	91,1	113,5	1433	223	11,4	0,91	0,88	41,02

4 день (четверг)

Завтрак

1.Каша молочная пшеничная жидкая	200	№ 262	5,4	3	22,6	138	144	1,2	0,10	0,18	1,4
2.Сок натуральный	200	№ 645	0,5	0,1	10,1	99	7	1,4	0,01	0,01	2
3.Хлеб пшеничный	40		3,1	1,1	20,7	104	7	0,4	0,04	0,02	0
4.Хлеб ржаной	55		1,94	0,29	20,5	88	40	1,56	0,24	0,18	0,22
5.Печень	100		6,2	18,1	68,7	450	37	2,6	0,3	0,2	0,5
6.Шоколад	20		2	6,9	20	127	70	0,3	0,02	0,09	0,2
Итого:	615		19,14	29,49	162,6	1006	305	7,46	0,71	0,68	4,32

Обед

1.Рассольник с мясом	250	№ 129	2,4	2,2	16,2	86	28	0,6	0,08	0,06	6
2.Котлета рыбная	120	№ 324	15,4	5,6	19,1	187	64	1	0,11	0,12	0,5
3.Картофельное пюре	200	№ 472	4,4	6,2	15,6	170	84	1,2	0,18	0,16	6,2
4.Соус красный основной	50	№ 528	0,4	1,8	3,3	32	6	0,2	0,01	0,01	0,5
5.Хлеб ржаной	55	-	1,9	0,3	20,5	88	40	1,6	0,2	0,18	0,22

6.Хлеб пшеничный	40		3.1	1.1	20.7	104	7	0.4	0.04	0.02	0
7.Напиток лимонный с витамином « С »	200	№ 646	-	-	24,4	100	4	-	-	-	1,6
8. Фрукт груша	100	№ 15	-	24,4	100	4	-	-	-	-	1,6
Итого:	1015		27,6	41,6	219,8	771	233	5	0,62	0,55	16,62

5 день (пятница)

Завтрак

1.Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	№ 34	5,6	4	21,4	144	150	1	0,12	0,18	1,4
2.Чай с сахаром и витамином «С»	200	№ 103	-	-	16	64	2	0,4	-	-	3
3.Хлеб пшеничный, сыр порционнно	40-20		6,5	6,6	12,5	140	183	0,7	0,05	0,07	0,14
4.Хлеб ржаной	55		1,94	0,29	20,5	88	40	1,56	0,24	0,18	0,22
5.Банан	100		1,5	0,5	21	96	8	0,04	0,05	0,6	8,7
Итого:	615		15,54	11,39	91,4	532	383	3,7	0,46	1,03	13,46

Обед

1.Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	250	№ 120	3	2,5	9,3	73	53	0,5	0,08	0,05	21,5
2.Котлета мясная	120	№ 59	15,8	15,7	19,9	293	26	2,8	0,11	0,12	1,2
3.Макаронны отварные	200	№ 469	7,2	5,6	39,4	246	14	1	0,08	0,02	-
4.соус красный основной	50	№ 528	0,4	1,8	3,3	32	6	0,2	0,01	0,01	0,5
5.Компот из с/ф. с витамином "С"	200	№ 588	0,2	0,2	28,2	114	8	1	0	0,02	0,8
6.Хлеб ржаной	55		1,9	0,3	20,5	88	40	1,6	0,2	0,18	0,22
7.Хлеб пшеничный	40		3.1	1.1	20.7	104	7	0.4	0.04	0.02	0
8.Овощи (консервированная кукуруза)	100		2,3	1,2	14,3	67	3	0,3	0	0,1	1,8
Итого:	1015		33,9	28,4	155,6	1017	157	7,8	0,52	0,52	26,02

2 неделя 1 день (понедельник)

Завтрак											
1.Каша молочная манная жидкая	200	№ 262	5,2	3	23,2	140	144	0,4	0,06	0,16	0,14
2.Сок натуральный	200	№ 130	0,5	0,1	10,1	99	7	1,4	0,01	0,01	2
3.Хлеб пшеничный, сыр порционно	40-20	№23	6,5	6,6	12,5	140	183	0,7	0,05	0,07	0,14
4.Хлеб ржаной	55		1,94	0,29	20,5	88	40	1,56	0,24	0,18	0,22
5. Киви	100		1,1	0,5	14,7	61	34	0	0	0,3	92,7
Итого:	615		15,24	10,49	81	528	408	4,06	0,36	0,72	95,2

Обед											
1.Суп картофельный с макаронными изделиями	250	№ 139	4	3	16,8	103	32,5	0,3	0,05	0,03	1
2.Жаркое по-домашнему	200	№ 394	11,2	19,2	18,8	318	36	3	0,16	0,14	10,6
3.Хлеб ржаной	55		1,9	0,3	20,5	88	40	1,6	0,2	0,18	0,22
4.Хлеб пшеничный	40		3.1	1.1	20.7	104	7	0.4	0.04	0.02	0
5.Кисель с витамином «С»	200	№ 591	-	-	13,8	64	2	-	-	-	0,1
6.Овощи (помидоры)	100		0,88	0,2	3,9	18	14	0,9	0,06	0,04	25
Итого:	845		21,08	23,8	94,5	695	132	6,2	0,51	0,41	36,92

2 день (вторник)

Завтрак											
1.Запеканка из творога	200	№ 46	34,8	21,6	31,6	480	314	1,4	0,1	0,52	0,8
2.Чай с сахаром и витамином «С»	200	№ 627	-	-	16	64	2	0,4	-	-	3
3.Хлеб пшеничный, масло порционно	40-10		3,1	8,3	20,9	170	9	0,6	0,04	0,04	0
4.Хлеб ржаной	55		1,94	0,29	20,5	88	40	1,56	0,24	0,18	0,22
5.Пряник	80		3,8	2,2	62,2	269	7	0,5	0,06	0,03	0
Итого:	585		43,64	32,39	151,2	1071	372	4,46	1,11	0,77	4,02

Обед											
1.Щи из свежей капусты	250	№ 120	3	2,5	9,3	73	53	0,5	0,08	0,05	21,5
2.Тефтели мясные	120	№ 59	15,8	15,7	19,9	293	26	2,8	0,11	0,12	1,2
3.Макароны отварные	200	№ 469	7,2	5,6	39,4	246	14	1	0,08	0,02	-
4.соус красный основной	50	№ 528	0,4	1,8	3,3	32	6	0,2	0,01	0,01	0,5
5.Сок натуральный	200	№ 130	0,5	0,1	10,1	99	7	1,4	0,01	0,01	2
6.Хлеб ржаной	55		1,9	0,3	20,5	88	40	1,6	0,24	0,18	0,22
7.Хлеб пшеничный	40		3.1	1.1	20.7	104	7	0.4	0.04	0.02	0
8.Фрукт (апельсин)	100	№ 15	0,9	-	5,5	27	27	-	-	-	40
Итого:	1015		32,8	27,1	128,7	962	180	7,9	0,57	0,41	65,42
3 день (среда)											
Завтрак											
1.Каша молочная рисовая	200	№33									
2.Кофейный напиток на молоке	200	№ 762	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
3.Хлеб пшеничный, масло порционно	40-10	№ 22	3,1	8,3	20,9	170	9	0,6	0,04	0,04	0
4.Хлеб ржаной	55		1,94	0,29	20,5	88	40	1,56	0,24	0,18	0,22
5. Вафли	100		7,3	9,6	48,8	310	30,7	0,7	0,04	0,1	0,09
Итого:	605										
Обед											
1.Суп картофельный с рыбными консервами	250	№ 131	3,7	2,8	16	120	38	1	0,14	0,1	12
2. Котлета рубленая из птицы	120	№ 455	19	15,1	21,4	312	53	1,9	0,12	0,19	1
3.Капуста тушёная	200	№ 482	4	5,4	11	140	118	1,4	0,04	0,08	34,2
4.Кисель с витамином «С»	200	№ 591	-	-	13,8	64	2	-	-	-	0,1
5.Хлеб ржаной	55	-	1,9	-	20,5	88	40	1,6	0,24	0,18	0,22
6.Хлеб пшеничный	40		3.1	1.1	20.7	104	7	0.4	0.04	0.02	0
7.Фрукт (банан)	100	№ 15	1,05	0,3	15,8	64	22	0,28	0	0,03	22,5
Итого:	965		32,75	24,7	119,2	892	280	6,58	0,58	0,6	70,02

4 день (четверг)

Завтрак

1.Каша молочная ячневая	200	№ 36	5,4	3	22,6	138	144	1,2	0,1	0,18	1,4
2.Чай с сахаром и витамином «С»	200	№ 627	-	-	16	64	2	0,4	-	-	3
3.Хлеб пшеничный, сыр порционнно	40-30	№ 23	11	12	21	224	183	0,7	0,05	0,07	0,14
4.Хлеб ржаной	55		1,94	0,29	20,5	88	40	1,56	0,24	0,18	0,22
5.Банан	100	№ 15	1,05	-	15,8	64	22	0,28	0	0,03	22,5
Итого:	625		19,39	15,29	95,9	578	391	4,14	0,39	0,46	27,26

Обед

1.Суп картофельный с макаронными изделиями	250	№ 139	4	3	16,8	103	32,5	0,3	0,05	0,03	1
2.Тефтели рыбные	120	№ 324	15,4	5,6	19,1	187	64	1	0,11	0,12	0,5
3.Рис отварной	200	№ 73	4,8	5,8	38,8	260	4	0,8	0,04	0,02	-
4.Соус красный основной	50	№ 84	0,4	1,8	3,3	32	6	0,2	0,01	0,01	0,5
5.Компот из с/ф. с витамином "С"	200	№ 588	0,2	0,2	28,2	114	8	1	0	0,02	0,8
4.Хлеб ржаной	55		1,9	-	20,5	88	40	1,6	0,24	0,18	0,22
5.Хлеб пшеничный	40		3,1	1,1	20,7	104	7	0,4	0,04	0,02	0
6.Овощи (кукуруза консервированная)	100		2,3	1,2	14,3	67	3	0,3	0	0,1	1,8
Итого:	1015		32,1	18,17	161,7	955	164,5	5,6	0,49	0,5	4,82

5 день (пятница)

Завтрак

1.Каша молочная гречневая вязкая	200	№ 257	8,6	4,2	33,8	212	140	3,2	0,16	0,2	1,4
2.Какао с молоком	200	№ 642	5,4	4,4	23,6	158	186	1	0,06	0,22	2
3.Хлеб пшеничный	40		3,1	1,1	20,7	104	7	0,4	0,04	0,02	0

