|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

### Двухнедельное цикличное меню

столовой муниципального образовательного учреждения

Яковцевской основной общеобразовательной школы

**( школа )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Рецептура** | | | | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | | **Калорийность** | **Са** | **Fe** | **B1** | **B2** | | **C** |
|  | 7-11л | 11-18л | **1 неделя 1 день (понедельник)** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Каша молочная пшеничная жидкая | 150-200 | 200-250 | | № 32 | 6,2 | | | 3,6 | 25,8 | | 160 | 144 | 1 | 0,12 | 0,18 | 1,4 | |
| 2.Какао с молоком | 200 | 200 | | № 642 | 5,4 | | | 4,4 | 23,6 | | 158 | 186 | 1 | 0,06 | 0,22 | 2 | |
| 3.Хлеб пшеничный | 40 | 40 | |  | 3,1 | | | 1,1 | 20,7 | | 104 | 7 | 0.4 | 0,04 | 0,02 | 0 | |
| **Итого:** | | | | | 14,7 | | | 9,1 | 70,1 | | 422 | 337 | 2.4 | 0,22 | 0,42 | 3.4 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Борщ, с капустой и картофелем на мясном бульоне | 200-250 | 250-300 | | № 6 | 3 | | | 2,5 | 9,5 | | 85 | 53 | 0,8 | 0,05 | 0,08 | 10 | |
| 2.Гуляш | 80-100 | 100-120 | | № 401 | 29,2 | | | 32,8 | 5,2 | | 436 | 24 | 4,5 | 0,1 | 0,23 | 1,4 | |
| 3.Каша гречневая рассыпчатая | 150-200 | 180-230 | | № 463 | 10,3 | | | 7,2 | 45,4 | | 292 | 25 | 5,4 | 0,25 | 0,13 | - | |
| 4.Ватрушка с творогом | 100 | 100 | | № 685 | 12,1 | | | 7.7 | 38,5 | | 293 | 75 | 0,9 | 0,09 | 0,14 | 0,1 | |
| 5.Хлеб ржаной | 55 | 55 | |  | 1,94 | | | 0,29 | 20,5 | | 88 | 40 | 1,56 | 0,24 | 0,18 | 0,22 | |
| 6.Чай с сахаром и лимоном | 200 | 200 | | № 627 |  | | |  | 16,3 | | 67 | 5 | 0,4 | - | - | 3 | |
| 7.Фрукт (яблоко) | 100 | 100 | | № 15 | 0,44 | | | 0,44 | 8,84 | | 40 | 13 | 1,8 | 0,04 | - | 8,8 | |
| **Итого:** | | | | | 56,98 | | | 50,93 | 144,2 | | 1301 | 235 | 15,56 | 0,77 | 0,76 | 23,52 | |
| **Второй день (вторник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Омлет натуральный | 150-200 | 200-250 | | № 284 | 20 | | | 24 | 4 | | 310 | 160 | 4 | 0,1 | 0,78 | 0,4 | |
| 2..Чай с сахаром и лимоном | 200 | 200 | | № 627 |  | | |  | 16,3 | | 67 | 5 | 0,4 | - | - | 3 | |
| 3.Бутерброд с маслом | 40/10 | 40/10 | | № 1 | 3,1 | | | 8,3 | 20,9 | | 170 | 9 | 0,6 | 0,04 | 0,04 | 0 | |
| **Итого:** | | | | | 23,1 | | | 32,3 | 41,2 | | 547 | 174 | 5 | 0,14 | 0,82 | 3,4 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Суп картофельный с мясом | 200-250 | 250-300 | | № 131 | 3,7 | | | 2,8 | 16 | | 120 | 38 | 1 | 0,14 | 0,1 | 12 | |
| 2.Рыба запечённая | 80-120 | 100-120 | | № 46 | 18,6 | | | 12,1 | 4,2 | | 200 | 50 | 1 | 0,13 | 0,12 | 0,6 | |
| 3.Рис отварной | 150-200 | 180-230 | | № 73 | 4,32 | | | 5,22 | 34,9 | | 234 | 4 | 0,7 | 0,04 | 0,02 | - | |
| 4.Соус красный основной | 50 | 50 | | № 84 | 0,4 | | | 1,8 | 3,3 | | 32 | 6 | 0,15 | 0,01 | 0,01 | 0,5 | |
| 5.Хлеб ржаной | 55 | 55 | |  | 1,94 | | | 0,29 | 20,5 | | 88 | 40 | 1,56 | 0,24 | 0,18 | 0,22 | |
| 6.Кисель | 200 | 200 | | № 591 | - | | |  | 13,8 | | 64 | 2 | - | 0 | - | 0,1 | |
| 7.Банан | 100 | 100 | | № 15 | 1,05 | | |  | 15,8 | | 64 | 22 | 0,28 | 0 | 0,03 | 22,5 | |
| **Итого:** | | | | | 30,01 | | | 22,21 | 108,5 | | 802 | 162 | 4,69 | 0,56 | 0,46 | 35,92 | |
| **3 день (среда)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Каша молочная из овсяных хлопьев"Геркулес"жидкая | 150-200 | 200-250 | | № 34 | 5,6 | | | 4 | 21,4 | | 144 | 150 | 1 | 0,14 | 0,18 | 1,4 | |
| 2.Кефир | 200 | 200 | | № 103 | 5,8 | | | 5 | 8 | | 106 | 240 | 0,2 | 0,08 | 0,34 | 1,4 | |
| 3.Бутерброд с сыром | 40/20 | 40/20 | | № 1 | 6,5 | | | 6,6 | 12,5 | | 140 | 183 | 0,7 | 0,05 | 0,07 | 0,14 | |
| **Итого:** | | | | | 17,9 | | | 15,6 | 41,9 | | 390 | 573 | 1,9 | 0,27 | 0,59 | 2,94 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Щи из свжей капусты с картофелем | 200-250 | 250-300 | | № 120 | 3 | | | 2,5 | 9,3 | | 73 | 53 | 0,5 | 0,08 | 0,05 | 21,5 | |
| 2.Сосиска отварная | 60 | 60 | | № 393 | 6,6 | | | 14,3 | 0,24 | | 157 | 21 | 1,1 | 0,11 | 0,09 | 0 | |
| 3.Макароны отварные | 150-200 | 180-230 | | № 469 | 6,5 | | | 5,0 | 35,5 | | 221 | 13 | 0,9 | 0,07 | 0,02 | - | |
| 4.соус красный основной | 50 | 50 | | № 528 | 0,4 | | | 1,8 | 3,3 | | 32 | 6 | 0,2 | 0,01 | 0,01 | 0,5 | |
| 5.Компос из с/ф с витамином "C" | 200 | 200 | | № 588 | 3,6 | | |  | 31,6 | | 130 | 22 | 0,6 | 0,02 | 0,02 | 0,6 | |
| 6.Хлеб ржаной | 55 | 55 | |  | 1,94 | | | 0,29 | 20,5 | | 88 | 40 | 1,56 | 0,24 | 0,18 | 0,22 | |
| 7.Фрукт (апельсин) | 100 | 100 | | № 15 | 0,9 | | |  | 5,5 | | 27 | 27 | - | - | - | 40 | |
| **Итого:** | | | | | 19,94 | | | 32,6 | 105,94 | | 728 | 187 | 4,86 | 0,53 | 0,37 | 62,82 | |
| **4 день (четверг)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Каша молочная пшеничная жидкая | 150-200 | 200-250 | | № 262 | 5,4 | | | 3 | 22,6 | | 138 | 144 | 1,2 | 0,1 | 0,18 | 1,4 | |
| 2.Снежок | 200 | 200 | | № 645 | 5,4 | | | 5 | 21,6 | | 158 | 242 | 0,2 | 0,06 | 0,26 | 1,8 | |
| 3.Хлеб пшеничный | 40 | 40 | |  | 3,1 | | | 1,1 | 20,7 | | 104 | 7 | 0,4 | 0,04 | 0,02 | 0 | |
| **Итого:** | | | | | 13,9 | | | 9,1 | 64,9 | | 400 | 393 | 1,8 | 0,2 | 0,46 | 3,2 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Рассольник с мясом | 200-250 | 250-300 | | № 129 | 3 | | | 2,8 | 20,3 | | 108 | 35 | 0,8 | 0,1 | 0,08 | 7,5 | |
| 2.Котлета рыбная | 80-120 | 100-120 | | № 324 | 12,8 | | | 4,7 | 15,9 | | 156 | 53 | 0,8 | 0,09 | 0,1 | 0,4 | |
| 3.Картофельное пюре | 150-200 | 180-230 | | № 472 | 4,4 | | | 6,2 | 15,6 | | 170 | 84 | 1,2 | 0,18 | 0,16 | 6,2 | |
| 4.Соус красный основной | 50 | 50 | | № 528 | 0,4 | | | 1,8 | 3,3 | | 32 | 6 | 0,2 | 0,01 | 0,01 | 0,5 | |
| 5.Хлеб ржаной | 55 | 55 | | - | 1,94 | | | 0,29 | 20,5 | | 88 | 40 | 1,56 | 0,24 | 0,18 | 0,22 | |
| 6.Напиток лимонный | 200 | 200 | | № 646 |  | | |  | 24,4 | | 100 |  |  |  |  |  | |
| 7. Фрукт груша | 100 | 100 | | № 15 |  | | |  | 24,4 | | 100 | 4 | - | - | - | 1,6 | |
| **Итого:** | | | | |  | | |  |  | |  |  |  |  |  |  | |
| **5 день (пятница)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Вермишель отварная в молоке | 150-200 | 200-250 | | № 161 | 6,2 | | | 5,4 | 20 | | 158 | 184 | 0,4 | 0,08 | 0,22 | 1 | |
| 2.Кофейный напиток на молоке | 200 | 200 | | № 762 | 4,8 | | | 3,8 | 25,6 | | 158 | 180 | 0,2 | 0,06 | 0,22 | 2,2 | |
| 3.Б/д с маслом | 40/10 | 40/10 | | № 1 | 3,1 | | | 8,3 | 20,9 | | 170 | 9 | 0,6 | 0,04 | 0,04 | 0 | |
| **Итого:** | | | | | 14,1 | | | 17,5 | 66,5 | | 486 | 373 | 1,2 | 0,18 | 0,48 | 3,2 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Суп картофельный с бобовыми | 200-250 | 250- 300 | | № 138 | 6,5 | | | 2,5 | 22,3 | | 130 | 48 | 2 | 0,23 | 0,08 | 6 | |
| 2.Запеканка из творога | 150-200 | 200-250 | | № 297 | 34,8 | | | 21,6 | 31,6 | | 480 | 314 | 1,4 | 0,1 | 0,52 | 0,8 | |
| 3.Чай с сахаром и лимоном | 200 | 200 | | № 627 |  | | |  | 16,3 | | 67 | 5 | 0,4 | - | - | 3 | |
| 4.Фрукт (яблоко) | 100 | 100 | | № 15 | 0,44 | | | 0,44 | 8,8 | | 40 | 13 | 1,8 | 0,04 | - | 8,8 | |
| 5.Хлеб ржаной | 55 | 55 | |  | 1,94 | | | 0,29 | 20,5 | | 88 | 40 | 1,56 | 0,24 | 0,18 | 0,22 | |
| **Итого:** | | | | | 43,68 | | | 24,83 | 99,5 | | 805 | 420 | 7,16 | 0,61 | 0,78 | 18,82 | |
| **2 неделя 1 день (понедельник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Каша молочная манная жидкая | 150-200 | 200-250 | | № 262 | 5,2 | | | 3 | 23,2 | | 140 | 144 | 0,4 | 0,06 | 0,16 | 0,14 | |
| 2.Сок натуральный | 200 | 200 | | № 130 | 0,5 | | | 0,1 | 10,1 | | 46 | 7,0 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 | |
| 3.Б/д с сыром | 40/20 | 40/20 | | № 1 | 6,5 | | | 6,6 | 12,5 | | 140 | 183 | 0,7 | 0,05 | 0,07 | 0,14 | |
| **Итого:** | | | | | 12,2 | | | 9,7 | 45,8 | | 326 | 397 | 2,5 | 0,12 | 0,24 | 2,28 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Свекольник | 200-250 | 250-300 | | № 193 | 3,5 | | | 4,3 | 11,3 | | 113 | 0,01 | 1,3 | 0,13 | 0,1 | 1,5 | |
| 2.Жаркое по-домашнему | 150-200 | 200-250 | | № 394 | 14,2 | | | 19,2 | 18,8 | | 318 | 36 | 3 | 0,16 | 0,14 | 10,6 | |
| 3.Хлеб ржаной | 55 | 55 | |  | 1,94 | | | 0,29 | 20,5 | | 88 | 40 | 1,56 | 0,24 | 0,18 | 0,22 | |
| 4.Кисель | 200 | 200 | | № 591 |  | | |  | 13,8 | | 64 | 2 | - | 0 | - | 0,1 | |
| 5.Фрукт(банан) | 100 | 100 | | № 15 | 1,05 | | |  | 15,8 | | 64 | 22 | 0,28 | 0 | 0,03 | 22,5 | |
| **Итого:** | | | | | 20,69 | | | 23,79 | 80,2 | | 647 | 160 | 6,14 | 0,53 | 0,45 | 34,92 | |
| **2 день (вторник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Каша молочная кукурузная жидкая | 150-200 | 200-250 | | № 262 | 5,4 | | | 3 | 28 | | 160 | 132 | 1 | 0,08 | 0,18 | 0,14 | |
| 2.Сок натуральный | 200 | 200 | | № 130 | 0,5 | | | 0,1 | 10,1 | | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 | |
| 3.Б/д с маслом | 40/10 | 40/10 | | № 1 | 3,1 | | | 8,3 | 20,9 | | 170 | 9 | 0,6 | 0,04 | 0,04 | 0 | |
| **Итого:** | | | | | 9 | | | 11,4 | 59 | | 376 | 148 | 3 | 0,13 | 0,23 | 2,14 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Суп с макаронными изделиями | 200-250 | 250-300 | | № 148 | 4 | | | 3 | 16,8 | | 103 | 32,5 | 0,3 | 0,05 | 0,03 | 1 | |
| 2.Тефтели рыбные | 80-120 | 100-120 | | № 332 | 14,2 | | | 11,7 | 19,8 | | 247 | 79 | 1 | 0,11 | 0,1 | 2 | |
| 3.Рис отварной | 150-200 | 180-230 | | № 463 | 4,3 | | | 5,2 | 34,9 | | 234 | 4 | 0,7 | 0,04 | 0,07 | - | |
| 4.Компотиз св/ф с витамином "C" | 200 | 200 | | № 585 | 0,2 | | | 0,2 | 28,2 | | 114 | 8 | 1 | - | 0,02 | 0,8 | |
| 5.Хлеб ржаной | 55 | 55 | |  | 1,94 | | | 0,29 | 20,5 | | 88 | 40 | 1,56 | 0,24 | 0,18 | 0,22 | |
| 6.Фрукт (апельсин) | 100 | 100 | | № 15 | 0,9 | | |  | 5,5 | | 27 | 22 | - | - | - | 40 | |
| **Итого:** | | | | | 25,54 | | | 20,39 | 125,7 | | 813 | 190,5 | 4,56 | 0,44 | 0,4 | 44,02 | |
| **3 день (среда)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Каша молочная гречневая вязкая | 150-200 | 200-250 | | № 257 | 6,2 | | | 3,4 | | 23,4 | 152 | 140 | 2 | 0,12 | 0,18 | 1,4 | |
| 2.Какао с молоком | 200 | 200 | | № 642 | 5,4 | | | 4,4 | | 23,6 | 158 | 186 | 1 | 0,06 | 0,22 | 2 | |
| 3.Хлеб пшеничный | 40 | 40 | |  | 3,1 | | | 1,1 | | 20,7 | 104 | 7 | 0,4 | 0,04 | 0,02 | 0 | |
| **Итого:** | | | | | 14.7 | | | 8,9 | | 67,7 | 414 | 333 | 3,4 | 0,22 | 0,42 | 3,4 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Щи из свежей капусты | 200-250 | 250-300 | | № 120 | 3 | | | 2,5 | | 9,3 | 73 | 53 | 0,5 | 0,08 | 0,05 | 21,5 | |
| 2.Сырнки из творога | 150-200 | 200-250 | | № 297 | 34,8 | | | 21,6 | | 31,6 | 480 | 314 | 1,4 | 0,1 | 0,52 | 0,8 | |
| 3.Чай с сахаром и лимоном | 200 | 200 | | № 627 |  | | |  | | 16,3 | 67 | 5 | 0,4 | - | - | 3 | |  |
| 4.Хлеб ржаной | 55 | 55 | |  | 1,94 | | | 0,29 | | 20,5 | 88 | 40 | 1,56 | 0,24 | 0,18 | 0,22 | |
| 5.Фрукт (груша) | 100 | 100 | | № 646 |  | | |  | | 24,4 | 100 | 4 | - | - | - | 1,6 | |
| **Итого:** | | | | | 39,74 | | | 24,39 | | 102.1 | 808 | 416 | 3,86 | 0,42 | 0,75 | 27,12 | |
| **4 день (четверг)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Каша молочная ячневая жидкая | 150-200 | 200-250 | | № 262 | 5,6 | | | 3,4 | | 22,6 | 144 | 174 | 0,6 | 0,1 | 0,2 | 1,6 | |
| 2.Кофейный напиток | 200 | 200 | | № 762 | 4,8 | | | 3,8 | | 25,6 | 158 | 180 | 0,2 | 0,06 | 0,22 | 2,2 | |
| 3.Б/д с сыром | 40/10 | 40/20 | | № 1 | 6,5 | | | 6,6 | | 12,5 | 140 | 183 | 0,7 | 0,05 | 0,07 | 0,14 | |
| **Итого:** | | | | | 22,18 | | | 23,33 | | 118.1 | 754 | 537 | 1,5 | 0,21 | 0,49 | 3,94 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Суп картофельный с макаронными изделиями | 200-250 | 250-300 | | № 139 | 3,8 | | | 2,8 | | 24 | 123 | 33 | 0,3 | 0,05 | 0,03 | 8,3 | |
| 2.Плов | 150-200 | 200-250 | | № 403 | 16 | | | 19,8 | | 40,8 | 404 | 24 | 2,6 | 0,06 | 0,1 | 3,6 | |
| 3.Сок натуральный | 200 | 200 | | № 130 |  | | |  | | 24 | 99 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2 | |
| 4.Хлеб ржаной | 55 | 55 | |  | 1,94 | | | 0,29 | | 20.5 | 88 | 40 | 1,56 | 0,24 | 0,18 | 0,22 | |
| 5.Фрукт (яблоко) | 100 | 100 | | № 15 | 0,44 | | | 0.44 | | 8,8 | 40 | 13 | 1,8 | 0,04 | - | 8,8 | |
| **Итого:** | | | | | 22,18 | | | 23,33 | | 118,1 | 754 | 117 | 7,66 | 0,4 | 0,32 | 22,92 | |
| **5 день (пятница)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Макароны запечённые с сыром | 150-200 | 200-250 | | № 276 | 11,4 | | | 12,4 | | 45,4 | 348 | 246 | 14 | 1 | 0,08 | 0,02 | |
| 2.Чай с сахаром и лимоном | 200 | 200 | | № 627 |  | | |  | | 16,3 | 67 | 5 | 0,4 | - | - | 3 | |
| 3.Б/д с маслом | 40/10 | 40/10 | | № 1 | 3,1 | | | 8,3 | | 20,9 | 170 | 9 | 0,6 | 0,04 | 0,04 | 0 | |
| **Итого:** | | | | | 14,5 | | | 20.7 | | 82.6 | 585 | 260 | 15 | 1,04 | 0,12 | 3,02 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Суп картофельный с рыбными консервами | 200-250 | 250-300 | | № 131 | | 6,8 | | 3,8 | | 12,8 | 125 | 108 | 1,3 | 0,1 | 0,1 | 9,5 | |
| 2.Котлета рубленная из птицы | 80  -  120 | 100-120 | | № 455 | | 15,8 | | 12,6 | | 17,8 | 260 | 44 | 1,6 | 0,1 | 0,16 | 0,8 | |
| 3.Капута тушёная | 150-200 | 180-230 | | № 482 | | 3,6 | | 4,86 | | 9,9 | 126 | 106 | 1,3 | 0,04 | 0,07 | 30,8 | |
| 4.Кисель | 200 | 200 | | № 591 | |  | |  | | 13,8 | 64 | 2 | - | 0 | - | 0,1 | |
| 5.Хлеб ржаной | 55 | 55 | | - | | 1,94 | | - | | 20,5 | 88 | 40 | 1,56 | 0,24 | 0,18 | 0,22 | |
| 6.Фрукт(банан) | 100 | 100 | | № 15 | | 1,05 | | 0,29 | | 15,8 | 64 | 22 | 0,28 | 0 | 0,03 | 22,5 | |
| **Итого:** | | | | | | 29,19 | | 21.55 | | 90,6 | 727 | 322 | 6,04 | 0,48 | 0,54 | 63,92 | |