

Директор МОУ «Афанасьевская СОШ»:

Л.П.Капасаева

« 01 » 09.09.2022 г.



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ
10-дневное меню для организации питания детей
МОУ «Афанасьевская СОШ»
2022 год**

| № рецепту р | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------|--|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | <i>День № 1 – завтрак:</i> | | | | | |
| 114 | Каша рисовая молочная жидкая | 200/5 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 |
| 377 | Бутерброд с сыром | 30/20/20 | 6,54 | 20,6 | 16,9 | 279,16 |
| 287 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,01 | 2,39 | 25,65 | 131,87 |
| | Фрукт (яблоко) | 100 | 1,2 | - | 41,6 | 42,8 |
| | <i>День № 1 – обед:</i> | | | | | |
| 3 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 80 | 1,31 | 8,06 | 8,49 | 111,74 |
| 48 | Суп-лапша домашняя | 250 | 2,45 | 4,88 | 13,91 | 109,37 |
| 219 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,37 | 5,43 | 45,0 | 263,81 |
| 189 | Котлета мясная | 70 | 12,36 | 1,19 | 5,90 | 83,75 |
| 280 | Компот из изюма | 200 | 0,33 | - | 22/66 | 65,5 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3 | 0,6 | 25,5 | 119,4 |
| | ИТОГО: | | | | | 1444,01 |
| | <i>День № 2 – завтрак:</i> | | | | | |
| 154 | Сырники из творога с джемом | 150/15 | 27,12 | 5,24 | 44,67 | 344,32 |
| 343 | Чай с лимоном | 20/8 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |
| 349 | Хлеб с маслом | 40/20 | 2,92 | 16,14 | 18,66 | 231,58 |
| | <i>День № 2 – обед:</i> | | | | | |
| 40 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/25 | 9,3 | 7,31 | 17,91 | 174,66 |
| 227 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 5,3 | 35,33 | 201,49 |
| 147 | Рыба, припущенная в молоке | 95 | 9,33 | 2,78 | 4,77 | 81,36 |
| 280 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 |
| | Помидор свежий | 80 | 1,28 | - | 8,16 | 65,5 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3 | 0,6 | 25,5 | 119,4 |
| | ИТОГО: | | | | | 1347,26 |
| | <i>День № 3 – завтрак:</i> | | | | | |
| 112 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200/5 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 277,16 |

| | | | | | | |
|---------|--------------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------|
| 269 | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,26 | 0,66 | 27,84 | 134,34 |
| | Сыр | 25 | 5,22 | 5,9 | 0,5 | 76 |
| | Фрукт (груша) | 100 | 0,4 | - | 10,7 | 44,4 |
| | <i>День № 3 – обед:</i> | | | | | |
| 98 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 14,16 | 12,16 | 6,66 | 192,75 |
| 257 | Запеканка картофельная с мясом | 180/5 | 23,56 | 23,8 | 16,99 | 376,4 |
| | Огурец свежий | 60 | 0,8 | - | 3,0 | 37,8 |
| | Компот из изюма | 200 | 0,33 | - | 22/66 | 91,98 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3 | 0,6 | 25,5 | 119,4 |
| | ИТОГО: | | | | | 1504,15 |
| | <i>День № 4 – завтрак:</i> | | | | | |
| 102 | Суп молочный с вермишелью | 250/5 | 6,98 | 7,65 | 24,66 | 195,1 |
| 270 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 |
| 377 | Бутерброд с сыром | 30/20/20 | 6,54 | 20,6 | 16,9 | 279,16 |
| | Фрукт (мандарин) | 100 | 08 | - | 8,6 | 37,6 |
| | <i>День № 4 – обед:</i> | | | | | |
| 62 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250/10 | 2,2 | 6,33 | 10,63 | 107,83 |
| 78 | Салат из свеклы с чесноком | 80 | 12 | 8,06 | 7,37 | 106,62 |
| 241/284 | Картофельное пюре, капуста тушеная | 100/50 | 2,62 | 3,23 | 15,45 | 87,16 |
| 159 | Бифштекс паровой | 80 | 13,28 | 6,89 | 0,57 | 115,76 |
| 282 | Компот из свежих яблок с лимоном | 200 | 0,25 | 0,25 | 25,35 | 104,47 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3 | 0,6 | 25,5 | 119,4 |
| | ИТОГО: | | | | | 1201,74 |
| | <i>День № 5 – завтрак:</i> | | | | | |
| 132 | Омлет натуральный с зеленым горошком | 180/5 | 12,28 | 15,0 | 6,0 | 208,15 |
| 287 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,01 | 2,39 | 25,65 | 131,87 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,26 | 0,66 | 27,84 | 134,34 |
| | <i>День № 5 – обед:</i> | | | | | |
| 22 | Салат из свежих помидоров с перцем | 80 | 0,84 | 8,08 | 2,97 | 88,11 |
| 98 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 13,21 | 4,11 | 6,7 | 116,23 |

| | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------|
| 227 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 5,3 | 35,33 | 211,08 |
| 189 | Котлета мясная | 70 | 12,3 | 1,19 | 5,90 | 83,75 |
| | Кисель из клюквы | 200 | 0,11 | - | 25,83 | 103,74 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3 | 0,6 | 25,5 | 119,4 |
| | ИТОГО: | | | | | 1196,67 |
| | <i>День № 6 – завтрак:</i> | | | | | |
| 154 | Сырники из творога с джемом | 150/15 | 27,13 | 5,24 | 44,67 | 244,32 |
| 345 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,34 | 89,32 |
| | Фрукт (яблоко) | 100 | 1,2 | - | 41,6 | 42,8 |
| | <i>День № 6 – обед:</i> | | | | | |
| 67 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250/10 | 1,56 | 6,66 | 10,81 | 111,11 |
| 22 | Салат из свежих помидоров | 80 | 0,8 | 8,12 | 3,68 | 90,69 |
| 243 | Плов из отварной говядины | 200 | 24,33 | 20,69 | 33,71 | 418,37 |
| 280 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,25 | - | 27,89 | 113,79 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3 | 0,6 | 25,5 | 119,4 |
| | ИТОГО: | | | | | 1395,53 |
| | <i>День № 7 – завтрак:</i> | | | | | |
| 56 | Винегрет овощной | 150 | 1,98 | 15,21 | 12,48 | 193,89 |
| 139 | Яйцо вареное | 40 | 3,6 | 3,88 | 0,16 | 49,96 |
| 269 | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| 377 | Бутерброд с сыром | 30/20/20 | 6,54 | 20,6 | 16,9 | 279,16 |
| | Фрукт (апельсин) | 100 | 0,9 | - | 8,4 | 32,7 |
| | <i>День № 7 – обед:</i> | | | | | |
| 51 | Суп крестьянский с крупой | 250/10 | 2,31 | 7,7 | 15,4 | 140,58 |
| 219 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,73 | 5,43 | 45,0 | 263,81 |
| 180 | Гуляш из говядины | 100 | 18,56 | 20,72 | 5,77 | 283,79 |
| 7 | Салат из квашеной капусты с луком | 80 | 1,28 | 8,0 | 2,86 | 88,48 |
| 254 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | - | 14,99 | 60,64 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3 | 0,6 | 25,5 | 119,4 |
| | ИТОГО: | | | | | 1670,83 |
| | <i>День № 8 – завтрак:</i> | | | | | |
| 106 | Каша ячневая молочная жидкая | 200/5 | 7,23 | 6,67 | 39,54 | 246,87 |

| | | | | | | |
|-----|--|----------|-------|-------|-------|----------------|
| 338 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,01 | 2,39 | 25,65 | 131,87 |
| 344 | Хлеб с маслом | 40/20 | 2,92 | 16,4 | 18,66 | 231,58 |
| | Фрукт (груша) | 100 | 0,4 | - | 10,7 | 44,4 |
| | <i>День № 8 – обед:</i> | | | | | |
| 42 | Рассольник ленинградский | 250/10 | 5,03 | 11,3 | 32,37 | 149,6 |
| 20 | Салат из свеклы с изюмом и черносливом | 80 | 13 | 8,04 | 13,02 | 129,16 |
| 186 | Жаркое по-домашнему | 180 | 19,99 | 32,36 | 23,29 | 464,45 |
| 253 | Компот из изюма | 200 | 0,33 | - | 22,66 | 91,98 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3 | 0,6 | 25,5 | 119,4 |
| | ИТОГО: | | | | | 1740,31 |
| | <i>День № 9 – завтрак:</i> | | | | | |
| 102 | Каша «Дружба» | 200/5 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 |
| 270 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 |
| 377 | Бутерброд с сыром | 30/25/25 | 6,54 | 20,6 | 16,9 | 279,16 |
| | Фрукт (яблоко) | 100 | 1,2 | - | 41,6 | 42,8 |
| | <i>День № 9 – обед:</i> | | | | | |
| 45 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 2,34 | 3,88 | 13,61 | 98,78 |
| 161 | Котлета рыбная | 80 | 11,35 | 2,11 | 7,44 | 94,14 |
| 241 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,06 | 23,29 | 160,45 |
| 16 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,57 | 8,06 | 2,4 | 82,88 |
| 249 | Кисель из клюквы | 200 | 0,11 | - | 25,83 | 103,74 |
| | ИТОГО: | | | | | 1151,70 |
| | <i>День № 10 – завтрак:</i> | | | | | |
| 9 | Салат из моркови | 80 | 0,91 | 8,06 | 8,30 | 109,44 |
| 132 | Омлет натуральный с сыром | 150/5 | 16,13 | 23,34 | 3,35 | 288,0 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,26 | 0,66 | 27,84 | 37,6 |
| 335 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,01 | 2,39 | 25,65 | 131,87 |
| | Фрукт (мандарин) | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
| | <i>День № 10 – обед:</i> | | | | | |
| 62 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250/10 | 2,08 | 6,33 | 10,64 | 107,83 |
| 224 | Рис отварной | 150 | 5,2 | 5,08 | 40,28 | 225,18 |

| | | | | | | |
|-----|---|--------|-------|-------|-------|----------------|
| 192 | Печень по-строгановски | 120 | 23,32 | 28,95 | 4,7 | 370,15 |
| | Помидор свежий | 60 | 0,6 | - | 4,2 | 47,7 |
| | Сок | 200 | 1,0 | - | 23,4 | 97,6 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,0 | 0,6 | 25,5 | 119,4 |
| | ИТОГО: | | | | | 1669,11 |
| | <i>День № 11 – завтрак:</i> | | | | | |
| 100 | Каша молочная из геркулеса | 200/5 | 6,33 | 8,9 | 25,49 | 207,38 |
| 343 | Чай с лимоном | 200/8 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |
| 344 | Хлеб с маслом | 40/20 | 2,29 | 16,4 | 18,66 | 231,58 |
| | Фрукт (груша) | 100 | 0,4 | - | 10,7 | 44,4 |
| | <i>День № 11 – обед:</i> | | | | | |
| 95 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,82 | 2,68 | 21,76 | 124,08 |
| 159 | Бифштекс рубленый | 80 | 13,28 | 6,89 | 0,57 | 115,76 |
| 142 | Рагу овощное | 150 | 2,79 | 11,15 | 16,92 | 179,24 |
| 253 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | - | 14,99 | 60,64 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3 | 0,6 | 25,5 | 119,4 |
| | ИТОГО: | | | | | 1144,10 |
| | <i>День № 12 – завтрак:</i> | | | | | |
| 191 | Запеканка творожная с джемом | 150/15 | 29,22 | 12,11 | 29,1 | 342,23 |
| 338 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,01 | 2,39 | 25,65 | 131,87 |
| 344 | Хлеб пшеничный с маслом | 40/20 | 2,92 | 16,4 | 18,66 | 231,58 |
| | Фрукт (яблоко) | 100 | 1,2 | - | 41,6 | 42,8 |
| | <i>День № 12 – обед:</i> | | | | | |
| 3 | Салат из белокочанной капусты с яблоками и морковью | 100 | 1,36 | 10,14 | 7,0 | 121,1 |
| 72 | Суп из рыбных консервов | 250 | 16,62 | 37,07 | 62,44 | 116,13 |
| 251 | Тефтели из говядины паровые | 100 | 17,99 | 20,44 | 12,24 | 303,8 |
| 241 | Картофельное пюре | 200 | 3,20 | 6,06 | 23,29 | 160,45 |
| 280 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3 | 0,6 | 25,5 | 119,4 |
| | ИТОГО: | | | | | 1583,15 |

| | | | | | | |
|---------|-------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| | <i>День № 13 – завтрак:</i> | | | | | |
| 105 | Каша рисовая молочная жидкая | 200/5 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 |
| 242 | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| 342 | Бутерброд с сыром | 30/20/20 | 6,54 | 20,6 | 16,9 | 279,16 |
| | <i>День № 13 – обед:</i> | | | | | |
| 38 | Суп картофельный с клецками | 250/25 | 3,75 | 3,28 | 16,83 | 111,93 |
| 160 | Голубцы ленивые | 180 | 16,83 | 17,16 | 12,63 | 271,80 |
| | Огурец свежий | 60 | 0,8 | - | 3,0 | 37,8 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3 | 0,6 | 25,5 | 119,4 |
| | ИТОГО: | | | | | 1336,14 |
| | <i>День № 14 – завтрак:</i> | | | | | |
| 148 | Рыба, запеченная в омлете | 180/5 | 34,86 | 21,7 | 10,48 | 376,62 |
| 11 | Салат из моркови с зеленым горошком | 100 | 1,9 | 10,12 | 6,62 | 123,76 |
| 71 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,26 | 0,66 | 27,84 | 134,34 |
| | <i>День № 14 – обед:</i> | | | | | |
| 48 | Суп-лапша домашняя | 250 | 2,45 | 4,88 | 13,91 | 109,37 |
| 180 | Гуляш из отварной говядины | 100 | 18,56 | 20,72 | 5,77 | 283,79 |
| 241/284 | Картофельное пюре. Капуста тушеная | 100/50 | 2,62 | 3,23 | 13,45 | 87,16 |
| 254 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,25 | 0,25 | 25,35 | 104,47 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3 | 0,6 | 25,5 | 119,4 |
| | ИТОГО: | | | | | 1387,55 |
| | Итого за смену | | 729,4 | 829,8 | 2280,8 | 19772,25 |
| | Всего | | 8 | 6 | 8 | |
| | Итого за смену | | 1 | 1 | 4 | |
| | Соотношение | | | | | |