

Школа		МАОУ Бутурлинская СОШ им. В. И. Казакова				Утвердил:		Директор		
<b>Цикличное меню приготавливаемых блюд</b>								Ю.А. Зуйкова		
Возрастная категория		11-17 лет				дата		13	2	2024-
								30	5	2024
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/10	11,1	11	44,8	316,8	4
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693
			хлеб	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	2,03	8,6	16	129,1	1
			фрукты	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
			<b>итого</b>			<b>16,03</b>	<b>25,2</b>	<b>97,5</b>	<b>706,4</b>	
1	1	Обед	1 блюдо	Рассольник Ленинградский с мясом	250/15	7,68	5,34	20,1	162,2	197
			гарнир	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
				Котлета рыбная	90	13,3	4,7	9,59	133,75	255
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	399
			хлеб бел.	Батон Нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
			<b>итого</b>			<b>64,56</b>	<b>15,84</b>	<b>95,09</b>	<b>710,5</b>	
1	1	<b>Итого за день:</b>				<b>80,59</b>	<b>41,04</b>	<b>192,59</b>	<b>1416,9</b>	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	200/20	13,2	11,8	49,2	357,4	688
				Птица запеченая	100	18,4	18,5	45,6	246,1	293
			гор.напиток	Компот из замороженных ягод	200	0,2	0,08	17,5	69,44	632
			хлеб	Батон Нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	
				Йогурт	120	3,2	2,5	16	99	
			фрукты	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
			<b>итого</b>			<b>38</b>	<b>34,28</b>	<b>159,7</b>	<b>928,14</b>	
1	2	Обед	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем с птицей и сметаной	250/25/10	6,93	8,04	13,43	154,2	110
			гарнир	Жаркое по-домашнему	200	12,7	9	21,3	321	436
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
			хлеб бел.	Батон Нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	40	2,6	0,48	1,05	72,4	

			<i>итого</i>			<b>24,83</b>	<b>18,32</b>	<b>67,48</b>	<b>691,3</b>	
1	2	<b>Итого за день:</b>				<b>62,83</b>	<b>52,6</b>	<b>227,18</b>	<b>1619,44</b>	
1	3	<b>Завтрак</b>	гор.блюдо	Пюре картофельное	200	4,2	11	29	252	694
				Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	608
			гор.напиток	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	859
			хлеб	Батон Нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	
			фрукты	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
				Салат из квашеной капусты	50	1,58	4,99	7,66	83,2	45
			<i>итого</i>			<b>24,53</b>	<b>29,14</b>	<b>106,06</b>	<b>830,15</b>	
1	3	<b>Обед</b>	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250/15	2,69	2,84	22	120	208
			гарнир	Плов из птицы	200	14,8	16	27,2	308	492
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
			хлеб бел.	Батон Нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
			<i>итого</i>		<b>480</b>	<b>22,69</b>	<b>20,12</b>	<b>81,95</b>	<b>644,1</b>	
1	3	<b>Итого за день:</b>			<b>480</b>	<b>47,22</b>	<b>49,26</b>	<b>188,01</b>	<b>1474,25</b>	
1	4	<b>Завтрак</b>	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущ. молоком	200/20	30,1	19	41,1	454,3	366
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	692
			хлеб	Бутерброд с сыром	40/20	2,34	5,6	16,92	131,6	3
			<i>итого</i>			<b>34,94</b>	<b>28,2</b>	<b>86,72</b>	<b>737,9</b>	
1	4	<b>Обед</b>	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и птицей	250/25	6,2	6,4	10,1	115	187
			гарнир	Макароны отварные	200	6,8	12,2	45,6	326	688
				Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	608
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	859
			хлеб бел.	Батон Нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
			<i>итого</i>		<b>580</b>	<b>33,75</b>	<b>31,43</b>	<b>124,95</b>	<b>969,85</b>	
1	4	<b>Итого за день:</b>			<b>580</b>	<b>68,69</b>	<b>59,63</b>	<b>211,67</b>	<b>1707,75</b>	
1	5	<b>Завтрак</b>	гор.блюдо	Рис отварной	200	5,9	6,9	56,3	311,6	511
				Биточек рыбный	80	10,64	3,76	7,67	107	255
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685

			хлеб	Батон Нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	
			фрукты	Огурец свежий	70	0,56	0,07	1,75	9,8	
			<b>итого</b>			<b>19,7</b>	<b>11,53</b>	<b>97,42</b>	<b>572,1</b>	
1	5	<b>Обед</b>	1 блюдо	Суп гороховый с мясом	250/15	10,88	7,44	22,8	200,6	206
			гарнир	Пюре картофельное	200	4,2	11	29	252	694
				Гуляш из мяса говядины	50/50	7,54	13,87	6,24	156,9	437
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
			хлеб бел.	Батон Нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
			<b>итого</b>				<b>27,82</b>	<b>33,59</b>	<b>90,79</b>	<b>825,6</b>
1	5	<b>Итого за день:</b>				<b>47,52</b>	<b>45,12</b>	<b>188,21</b>	<b>1397,7</b>	
2	1	<b>Завтрак</b>	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200/10	9,94	7,48	47,78	307,26	679
				Яйцо отварное	40	2,04	1,84	0,12	25,2	337
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
			хлеб	Батон Нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	
			фрукты	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
			<b>итого</b>				<b>15,18</b>	<b>10,72</b>	<b>94,3</b>	<b>546,66</b>
2	1	<b>Обед</b>	1блюдо	Щи из свежей капусты с рыбой	250/20	7,79	4,58	10	118,8	187
			гарнир	Рис отварной	200	5,9	6,9	56,3	311,6	511
				Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	608
				Томатный соус	30	0,78	1,44	2,52	26,4	587
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	399
			хлеб бел.	Батон Нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
		<b>итого</b>				<b>36,02</b>	<b>25,75</b>	<b>67,17</b>	<b>931,65</b>	
2	1	<b>Итого за день:</b>				<b>51,2</b>	<b>36,47</b>	<b>161,47</b>	<b>1478,31</b>	
2	2	<b>Завтрак</b>	гор.блюдо	Плов из говядины	200	12,8	10,2	42,2	312,6	443
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	692
			хлеб	Бутерброд с сыром	40/20	2,34	5,6	16,92	131,6	2
			фрукты	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
			<b>итого</b>				<b>18,24</b>	<b>20</b>	<b>102,52</b>	<b>666,7</b>
2	2	<b>Обед</b>	1 блюдо	Суп из овощей с птицей	250/15	2,2	4,4	12,4	99	135

			гарнир	Макароны отварные	200	6,8	12,2	45,6	326	688
				Птица запеченая	100	18,4	18,5	45,6	246,1	293
			напиток	Компот из замороженных ягод	200	0,2	0,08	17,5	69,44	632
			хлеб бел.	Батон Нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
			<i>итого</i>			<b>32,6</b>	<b>36,46</b>	<b>138,85</b>	<b>829,2</b>	
2	2	<b>Итого за день:</b>					<b>50,84</b>	<b>56,46</b>	<b>241,37</b>	<b>1495,9</b>
2	3	<b>Завтрак</b>	гор.блюдо	Пюре картофельное	200	4,2	11	29	252	694
				Птица тушенная в сметанном соусе	84/50	9,9	8,4	16,8	186,5	493, 600
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	399
			хлеб	Батон Нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	
			<i>итого</i>				<b>17,5</b>	<b>20,2</b>	<b>83,7</b>	<b>612,2</b>
2	3	<b>Обед</b>	1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной и птицей	250/10/25	6,93	8,04	13,43	154,2	110
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,2	14,4	55	404	679
				Тефтели с томатным соусом	60/30	9,06	11,28	10,38	180,6	461 587
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
			хлеб бел.	Батон Нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
			<i>итого</i>				<b>32,39</b>	<b>35</b>	<b>111,56</b>	<b>954,9</b>
2	3	<b>Итого за день:</b>					<b>49,89</b>	<b>55,2</b>	<b>195,26</b>	<b>1567,1</b>
2	4	<b>Завтрак</b>	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/10	6,6	10,7	43,1	296,2	4
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56	693
			хлеб	Батон Нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	
			фрукты	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
				Йогурт	120	3,2	2,5	16	99	
			<i>итого</i>				<b>17,42</b>	<b>18,62</b>	<b>134,3</b>	<b>728,96</b>
2	4	<b>Обед</b>	1 блюдо	Суп картофельный гороховый с мясом	250/15	10,88	7,44	22,8	200,6	206
			гарнир	Пюре картофельное	200	4,2	11	29	252	694
				Биточек рыбный	80	10,64	3,76	7,67	107	255
			напиток	Компот из замороженных ягод	200	0,2	0,08	17,5	69,44	632
			хлеб бел.	Батон Нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	

			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
			<i>итого</i>			<b>30,92</b>	<b>23,56</b>	<b>94,72</b>	<b>717,7</b>	
2	4	<b>Итого за день:</b>				<b>48,34</b>	<b>42,18</b>	<b>229,02</b>	<b>1446,66</b>	
2	5	<b>Завтрак</b>	гор.блюдо	Котлета рыбная	100	15,96	5,64	11,51	160,5	255
				Рис отварной	200	5,9	6,9	56,3	311,6	511
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	685
			хлеб	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	2,34	5,6	16,9	131,6	2
				Огурец свежий	70	0,56	0,07	1,75	9,8	
			<i>итого</i>				<b>33,66</b>	<b>21,27</b>	<b>56,16</b>	<b>671,5</b>
2	5	<b>Обед</b>	1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,56	6,74	15,22	115,48	112 137
			гарнир	Макароны отварные	200	6,8	12,2	45,6	326	688
				Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	608
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
			хлеб бел.	Батон Нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
			<i>итого</i>				<b>37,11</b>	<b>31,77</b>	<b>109,27</b>	<b>886,33</b>
2	5	<b>Итого за день:</b>				<b>70,77</b>	<b>53,04</b>	<b>165,43</b>	<b>1557,83</b>	
		<b>Среднее значение за период:</b>				<b>57,789</b>	<b>49,1</b>	<b>200,02</b>	<b>1516,18</b>	