

УТВЕРЖДАЮ
Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Айская средняя общеобразовательная школа»
С.В. Ольгезер
« 30 » августа 2023 г.



**Двухнедельное цикличное меню
рационов горячего двухразового питания (завтрак, обед)
для учащихся 5-11 классов МБОУ «Айская СОШ»
2023-2024 учебный год**

Разработано шеф-поваром МБОУ «Айская СОШ» Лагерь Р.П.

Неделя первая: день – понедельник

| Наименование продукта | № рецепта | Масса порций (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) |
|--|-----------|---------------------|----------------------|---------|---------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| Овощи натуральные (свежие, соленые) | 106*/107* | 100/100 | 0,8/1,1 | 0,1/0,2 | 2,5/3,8 | 14/24 |
| Плов из отварной птицы | 406* | 210 | 16 | 15,9 | 37,9 | 141,566 |
| Чай с лимоном | 494* | 200 | 0,1 | - | 15,2 | 61 |
| Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с | 108* | 60 | 5,0 | 0,7 | 34, | 16,8 |
| Кекс творожный | 584* | 75 | 7,5 | 16,5 | 52,4 | 388 |
| Итого | | | 29,70 | 33,30 | 143,30 | 631,36 |

Неделя первая: день – вторник

| Наименование Продукта | № рецепта | Масса порций (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) |
|--|-----------|---------------------|----------------------|----------|---------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| Овощи натуральные огурцы или помидоры | 106*106* | 100/100 | 0,8/1,1 | 0,1 /0,2 | 2,5/3,8 | 14/24 |
| Макаронные изделия отварные | 291* | 150/200 | 7,54 | 0,9 | 38,72 | 193,2 |
| Соус белый основной | 448* | 50 | 0,62 | 2,02 | 2,94 | 32,4 |
| Котлета | 381* | 100 | 17,8 | 17,5 | 14,3 | 286 |
| Компот из смеси сухофруктов | 508* | 200 | 0,5 | | 27,0 | 110 |
| Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с | 108* | 60 | 5,0 | 0,7 | 34 | 16,8 |
| Булочка-ромашка | 75* | 75 | 4,8 | 9,4 | 39 | 260 |
| Итого | | | 37,36 | 30,72 | 159,76 | 922,40 |

Неделя первая: день – среда

| Наименование продукта | № рецепта | Масса порций (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) |
|--|-----------|---------------------|----------------------|------|-------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | 1* | 100 | 2,1 | 10,1 | 9,3 | 136 |
| Рыба тушёная с овощами в томате | 343* | 140 | 13,3 | 7,2 | 6,3 | 143 |
| Картофельное пюре | 429* | 200 | 4,2 | 8,8 | 21,8 | 184 |
| Чай с лимоном | 494* | 200 | 0,1 | - | 15,2 | 61 |
| Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с | 108* | 60 | 5,0 | 0,7 | 34 | 16,8 |
| Ромовая баба | | 100 | 5,4 | 9,4 | 40,8 | 346 |
| Итого | | | 30,1 | 36,2 | 127,4 | 886,8 |

Неделя первая: день – четверг

| Наименование продукта | № рецепта | Масса порций (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) |
|--------------------------|-----------|---------------------|----------------------|---|---|-----------|
| | | | Б | Ж | У | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|------|--------|-------|-------|--------|-------|
| Гуляш из говядины | 437* | 80/100 | 13,9 | 6,5 | 4 | 132 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 237* | 150 | 8,55 | 7,84 | 37,08 | 253 |
| Салат из моркови и яблок | 9* | 100 | 0,9 | 10,2 | 7,2 | 124 |
| Какао | 496* | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 |
| Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с | 108* | 60 | 5,0 | 0,7 | 34 | 16,8 |
| Пряник | | 1/60 | 3 | 3,3 | 46 | 222 |
| Итого | | | 34,95 | 31,84 | 153,28 | 891,8 |

Неделя первая: день – пятница

| Наименование продукта | № рецепта | Масса порций (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) |
|--------------------------|-----------|------------------------|----------------------|------|-----|-----------|
| | | | Б | Ж | У | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| Винегрет овощной | 76* | 100 | 1,3 | 10,8 | 6,8 | 130 |

| | | | | | | |
|--|------|-----|------|------|--------|-------|
| Бедро отварное | 404* | 80 | 16,5 | 11,4 | 0,4 | 170 |
| Картофельное пюре | 429* | 200 | 4,2 | 8,8 | 21,8 | 184 |
| Кисель из свежих ягод | 503* | 200 | 1,4 | - | 29 | 122 |
| Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с | 108* | 60 | 5,0 | 0,7 | 34 | 16,8 |
| Калач | | 80 | 5,6 | 18,4 | 24,96 | 285,6 |
| Итого | | | 40 | 50,1 | 116,96 | 908,4 |

Неделя вторая: день – понедельник

| Наименование продукта | № рецепта | Масса порци й (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) |
|--|--------------|-------------------------|----------------------|------|--------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| Пельмени мясные, отварные | 525* | 205 | 21,3 | 16,6 | 39,1 | 391 |
| Салат из свежей капусты | 1* | 100 | 2,1 | 10,1 | 9,3 | 136 |
| Чай с лимоном | 494* | 200 | 0,1 | - | 15,2 | 61 |
| Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с | 108* | 60 | 5 | 0,7 | 34 | 16,8 |
| Кекс творожный | 583* | 75 | 7,5 | 16,5 | 52,4 | 388 |
| Итого | | | 36,00 | 43,9 | 150,00 | 992,8 |

Неделя вторая: день – вторник

| Наименование Продукта | № рецепта | Масса порций (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) |
|--|-----------|---------------------|----------------------|--------|---------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| Овощи натуральные (помидоры) | 106* | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 |
| Котлета | 381* | 80/100 | 17,8 | 17,5 | 14,3 | 286 |
| Гарнир сложный | 423/*429* | 200 | 7,9 | 12,4 | 25,7 | 247 |
| Соус красный основной | 456* | 50 | 0,725 | 1,21 | 4,635 | 32,35 |
| Кофейный напиток с молоком | 501* | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 |
| Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с | 108* | 30 | 4,578 | 0,482 | 34 | 16,8 |
| Булочка-ромашка | 75* | 75 | 75 | 9,4 | 39 | 260 |
| Итого | | | 110,303 | 43,892 | 137,335 | 945,15 |

Неделя вторая: день – среда

| Наименование продукта | № рецепта | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) |
|--------------------------|--------------|-----------------|----------------------|---|---|-----------|
| | | | Б | Ж | У | |

| | | (г) | | | | |
|--|------|-----|-------|------|--------|-------|
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| Салат из свеклы с сыром | 55* | 100 | 2,8 | 12,1 | 7,1 | 148 |
| Рыба запеченная в сметанном соусе | 338* | 70 | 14,2 | 6,7 | 3,11 | 104 |
| Рис отварной | 414* | 200 | 4,92 | 8,1 | 45 | 272,8 |
| Чай с лимоном | 494* | 200 | 0,1 | - | 15,2 | 61 |
| Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с | 108* | 60 | 5 | 0,7 | 34 | 16,8 |
| Ромовая баба | | 100 | 5,4 | 9,4 | 40,8 | 346 |
| Итого | | | 32,42 | 37, | 145,21 | 948,6 |

Неделя вторая: день – четверг

| Наименование продукта | № рецепта | Масса порций (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) |
|--|-----------|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| Овощи натуральные (соленые огурцы) | 107* | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13 |
| Жаркое по-домашнему | 369* | 200 | 34,7 | 30,93 | 22,13 | 505 |
| Компот из смеси сухофруктов | 508* | 200 | 0,5 | - | 27,0 | 110 |
| Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с | 108* | 60 | 5 | 0,7 | 34 | 16,8 |
| Пряник | | 1 шт. | 3 | 3,3 | 46 | 222 |
| Итого | | | 44 | 35,03 | 130,83 | 866,8 |

Неделя вторая: день –пятница

| Наименование продукта | № рецепта | Масса порций (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) |
|--------------------------|-----------|---------------------|----------------------|---|---|-----------|
| | | | Б | Ж | У | |

Завтрак

| | | | | | | |
|--|------|---------|--------|----------|---------|---------|
| Салат картофельный с солёным огурцом, зелёным горошком и яйцом | 75* | 100 | 1,8 | 6,2 | 8,9 | 99 |
| Макаронные изделия отварные | 291* | 150/200 | 7,54 | 0,9 | 38,72 | 193,2 |
| Птица отварная (голень, бедро) | 404* | 80 | 18,857 | 13,02857 | 0,457 | 194,285 |
| Соус белый основной | 448* | 50 | 0,62 | 2,02 | 2,94 | 32,4 |
| Кисель из концентратов плодово-ягодный | 503* | 200 | 1,4 | - | 29 | 122 |
| Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с | 108* | 60 | 5 | 0,7 | 34 | 16,8 |
| Калач | | 80 | 5,6 | 18,4 | 24,96 | 285,6 |
| Итого | | | 40,817 | 41,249, | 138,977 | 943,285 |