

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «Тинская СШ №1»
Р.Н. Крахмалева
« 2 » сентября 2024 г.

Примерное циклическое меню МБОУ «Тинская СШ №1» на 2024-2025 учебный год

1	2	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные с сыром	250	5,25	8,60	27,30	220,00		27,52
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,70	4,30	12,40	107,20	54-21гн-2020	13,60
			хлеб	хлеб ржано-пшеничный	50	3,62	0,44	22,72	109,4		3,6
			фрукты								
				кисломолочный напиток	200	3,70	2,80	6,10	63,90		19,80
			итого		700	17,27	16,14	68,52	500,5		64,52
1	2	Обед	закуска	винегрет	60	0,75	5,33	4,00	67,10	54-16з-2020	8,68
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,70	5,00	9,70	90,30	54-2с-2020	18,59
			2 блюдо	плов с курицей	240	10,50	8,00	19,60	311,00	54-12м-2020	21,11
			гарнир								
			напиток	компот из яблок и вишни	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5хн-2020	11,51
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	22,12	105,45		3,15
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,90		1,75
				фрукт	100	0,80	0,20	7,50	35,00		32
			итого		870	19,05	19,3	83,02	700,25		96,79
1	2	Итого за день:			1570	36,32	35,44	151,54	1200,75		161,31

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная с маслом рисовая	200	10,60	8,60	30,60	253,00	54-2к-2020 - 54-16к-2020	19,35
			гор.напиток	чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2020	4,28
			хлеб	хлеб ржано-пшеничный	50	3,62	0,44	22,72	109,40		3,6
			фрукты	яблоко	200	0,80	0,20	7,50	35,00		28,21
				масло сливочное порциями	10	0,10	8,30	0,10	74,80		9,08
			итого		660	15,42	17,54	67,62	500,1		64,52
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный крестьянский с крупой (крупка рис)	200	1,50	5,00	10,80	95,50	54-11с-2020	20,65
			2 блюдо	капуста тушеная с мясом	240	12,00	13,50	20,90	370,00	54-10м-2020	62,53
			гарнир								
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-2020	8,71
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	22,12	105,45		3,15
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,90		1,75
			итого		710	19,1	19,17	83,52	700,85		96,79
1	1	Итого за день:			1370	34,52	36,71	151,14	1200,95		161,31

1	3	Завтрак	гор.блюдо	картофельное пюре	150	3,1	6,1	23	145,8	54-11г-202	17,89
					90	7,86	9,63	7,71	158	54-2р-2020, 54-3р-2020, 54-5р-2020	26,05
			гор.напиток	чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2020	2,08
			хлеб	хлеб ржано-пшеничный	50	3,62	0,44	22,72	109,40		3,6
			фрукты								
				кукуруза	60	1,20	0,20	6,10	31,30	54-20з-2020 54-21з-2020	12,6
				соус красный основной	40	1,30	1,10	3,60	29,20	54-3соус- 2020	2,3
			итого		590	17,28	17,47	69,53	500,5		64,52
1	3	Обед	закуска	огурец соленый	60	0,50	0,10	1,50	8,50	320, 54-2з-2020	13,2
			1 блюдо	суп картофельный с горохом	200	0,70	4,60	16,30	131,10	54-8с-2020	7,98
			2 блюдо	гуляш из говядины	90	6,6	7,28	3,49	112,63	54-2м-2020	39,8
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	5,00	6,90	14,04	180,90	54-4г-2020	14,91
			напиток	сок в ассортименте	200	1,40	0,20	16,40	113,00		16,00
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	22,12	105,45		3,15
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,90		1,75
			итого		770	19,3	19,75	83,75	700,48		96,79
1	3	Итого за день:		1360	36,58	37,22	153,28	1200,98		161,31	

1	4	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога	230	9,13	11,00	11,00	163,00	54-1т-2020	20,49
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	1,90	3,50	11,10	91,10	54-23гн-2020	10,13
			хлеб	хлеб ржано-пшеничный	50	3,62	0,44	22,72	109,40		3,6
			фрукты	Яблоко	100	0,40	0,10	9,80	44,40		21,30
				молоко сгущеное с сахаром	30	2,20	2,60	16,70	92,20		9
			итого		610	17,25	17,64	71,32	500,1		64,52
1	4	Обед	закуска	кукуруза	60	1,20	0,20	6,10	31,30	54-20з-2020	
			1 блюдо	щи из свежей капусты со сметаной	200	1,60	4,90	5,30	72,10	54-21з-2020	13,2
			2 блюдо	рыба тушеная в томате с овощами	90	7,55	8,13	5,62	183,00	54-1с-2020	12
			гарнир	рис отварной	150	3,60	5,40	22,51	208,70	54-10р-2020	48,69
			напиток	кисель из ягод	200	0,20	0,10	12,20	50,60	54-11р-2020	10,8
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	22,12	105,45	54-6г-2020	7,2
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,90	54-23хн-2020	3,15
											1,75
			итого		770	19,25	19,4	83,75	700,05		96,79
1	4	Итого за день:			1380	36,5	37,04	155,07	1200,15		161,31

1	5	Завтрак	гор.блюдо	рагу из овощей	150	2,80	7,50	13,60	134,20	54-9г-2020	14,6
				тефтели из говядины паровые	90	7,30	8,30	2,30	112,10	54-8м-2020	17,12
			гор.напиток								
			хлеб	хлеб ржано-пшеничный	50	3,62	0,44	22,72	109,40		3,6
			фрукты								
				кукуруза	60	1,20	0,20	6,10	31,30	54-20з-2020	13,2
				сок в ассортименте	200	1,40	0,20	26,40	113,00	54-21з-2020	
			итого		550	16,32	16,64	71,12	500		64,52
1	5	Обед	закуска	салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60	45,70	54-13з-2020	4,9
			1 блюдо	рассольник домашний	200	1,90	1,10	4,09	98,50	54-4с-2020	12,10
			2 блюдо	шницель из говядины	90	8,23	9,68	10,74	160,33	54-7м-2020	32,31
			гарнир	макароны отварные	150	2,30	5,50	12,70	115,72	54-1г-2020	7,8
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	9,80	81,00	54-1хн-2020	4,5
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	22,12	105,45		3,15
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,90		1,75
				яблоко	200	0,40	0,10	9,80	44,40		30,28
			итого		970	19,23	19,75	83,75	700		96,79
1	5	Итого за день:			1520	35,55	36,39	154,87	1200		161,31

2	1	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	200	7,60	8,30	3,14	213,00	54-1о-2020	30,85
				сыр порциями	20	1,30	5,90	35,00	72,72	54-1з-2020	9,00
			гор.напиток	чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2020	2,08
			хлеб	хлеб ржано-пшеничный	50	3,62	0,44	22,72	109,40		3,6
			фрукты								
				зеленый горошек	40	1,20	0,07	2,40	14,73	54-20з-2020	4,34
				кисломолочный напиток	200	3,70	2,80	6,10	63,90		14,65
			итого		710	17,62	17,51	75,76	500,55		64,52
2	1	Обед	закуска	винегрет	200	7,00	8,30	3,14	213,00	54-16з-2020	8,71
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,50	2,20	18,10	102,00	54-7с-2020	9,87
			2 блюдо	плов из отварной говядины	240	3,90	8,48	11,20	301,00	54-11м-2020	64,53
			гарнир								
			напиток	компот из изюма	200	0,40	0,10	18,40	75,80	54-4хн-2020	8,78
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	22,12	105,45		3,15
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,90		1,75
			итого		910	18,9	19,75	82,86	846,15		96,79
2	1	Итого за день:		1620	36,52	37,26	158,62	1346,7		161,31	

2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная пшениная с маслом	240	6,33	6,51	33,72	173,70	54-2к-2020 - 54-16к-2020	11,7
			гор.напиток	какао с молоком	200	6,25	4,30	9,53	107,20	54-7гн-2020	13,13
			хлеб	хлеб ржано-пшеничный	50	3,62	0,44	22,72	109,40		3,6
			фрукты	яблоко	200	0,95	0,20	7,50	35,00		27,01
				масло сливочное порциями	10	0,10	5,30	0,10	74,80	53-19з-2020	9,08
			итого		700	17,25	16,75	73,57	500,1		64,52
2	2	Обед	закуска	кукуруза	60	1,20	0,20	6,10	31,30	320, 54-2з-2020	13,2
			1 блюдо	рассольник домашний	200	1,90	5,10	6,20	90,40	54-4с-2020	15,65
			2 блюдо	минтай тушеный в томате с овощами	90	6,15	7,20	4,40	300,00	54-10р-2020 54-11р-2020	31,72
			гарнир	картофельное пюре	150	3,10	6,10	10,80	100,00	54-11г-2020	18,93
			напиток	компот из кураги	200	1,80	0,10	23,50	24,00	54-2хн-202	12,39
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	22,12	105,45		3,15
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,90		1,75
			итого		770	19,25	19,37	83,02	700,05		96,79
2	2	Итого за день:			1470	36,5	36,12	156,59	1200,15		161,31

2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая рассыпчатая	150	1,20	6,60	25,00	138,00	54-4г-2020	8,98
				курица отварная	90	9,60	9,60	1,01	139,28	54-21м-2020	28,41
			гор.напиток	напиток из шиповника	200	0,60	0,20	12,40	54,50	4-14хн-2020	7,73
			хлеб	хлеб ржано-пшеничный	50	3,62	0,44	22,72	109,40		3,6
			фрукты								
				овощи по сезону(фасоль)	60	1,20	0,20	6,10	30,30	54-20з-2020 54-21з-2020	12,6
				соус красный основной	40	1,30	1,10	5,60	29,20	54-3соус-2020	3,20
			итого		590	17,52	18,14	72,83	500,68		64,52
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп с рыбными консервами	200	5,60	4,10	12,40	118,00	54-12с-2020	20,9
			2 блюдо	капуста тушеная с мясом	240	4,60	12,00	8,60	339,00	54-10м-2020	30,98
			гарнир								
			напиток	напиток из шиповника	200	0,60	0,20	12,40	54,50	4-14хн-2020	7,73
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	22,12	105,45		3,15
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,90		1,75
				яблоко	200	0,80	0,20	7,50	35,00		32,28
			итого		910	16,7	17,17	72,92	700,85		96,79
2	3	Итого за день:			1500	34,22	35,31	145,75	1201,53		161,31

2	4	Завтрак	гор.блюдо	картофельное пюре	200	3,10	6,10	9,60	90,80	54-11г-2020	18,93
				горбуша тушеная в томате с овощами	90	5,63	7,60	9,25	124,00	54-10р-2020 54-11р-2020	20
			гор.напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-2020	4,50
			хлеб	хлеб ржано-пшеничный	50	3,62	0,44	22,72	109,40		3,6
			фрукты								
				кукуруза	60	1,20	0,20	6,10	31,30	320, 54-2з-2020	4,01
				йогурт 2,5%	200	3,7	2,8	6,1	63,9		13,48
			итого		800	17,75	17,14	73,57	500,4		64,52
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,60	4,30	4,60	129,00	54-5с-2020	21,07
			2 блюдо	котлеты из курицы	90	0,80	3,98	12,03	152,55	54-5м-2020	37,88
			гарнир	рис отварной	150	2,00	8,50	4,90	122,00	54-6г-2020	13,74
			напиток	сок в ассортименте	200	1,40	0,20	26,40	113,00		16,00
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	22,12	105,45		3,15
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,90		1,75
				соус красный основной	40	1,30	1,10	3,60	29,20	54-3соус- 2020	3,2
			итого		750	19,2	18,75	83,55	700,1		96,79
2	4	Итого за день:			1550	36,95	35,89	157,12	1200,5		161,31

2	5	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные	150	4,79	5,50	3,70	100,00	54-1г-2020	7,2
				шницель из говядины	90	4,60	4,36	4,30	60,00	54-7м-2020	18,6
			гор.напиток	сок в ассортименте	200	1,40	0,20	26,40	89,00		16
			хлеб	хлеб ржано-пшеничный	50	3,62	0,44	22,72	109,40		3,6
			фрукты	яблоко	200	0,80	0,20	7,50	35,00		11,91
				фасоль	60	1,20	0,20	6,10	31,00	54-20з-2020 54-21з-2020	4,01
				соус сметанный натуральный	40	1,19	6,75	2,59	76,00	54-4соус- 2020	3,2
			итого		790	17,6	17,65	73,31	500,4		64,52
2	5	Обед	закуска	салат из свеклы отварной	60	0,80	0,70	4,60	45,70	54-13з-2020	4,2
			1 блюдо	суп картофельный с клецками	200	2,60	1,30	0,40	94,10	54-7с-2020	16,8
			2 блюдо	биточки из говядины	90	3,20	3,50	4,60	134,00	54-6м-2020	40,96
			гарнир	картофельное пюре	150	4,1	4,9	16,9	145,70	54-11г-2020	18,93
			напиток	кисель из ягод	200	0,20	0,10	12,20	50,60	54-23хн-2020	7,8
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	22,12	105,45		3,15
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,90		1,75
				соус сметанный натуральный	40	1,19	6,75	2,59	76,00	4-4соус-2020	3,2
			итого		810	17,19	17,92	73,31	700,45		96,79
2	5	Итого за день:			1600	34,79	35,57	146,62	1200,85		161,31