

Утверждаю

Согласовано

ИП Бакулина Т.С.

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Дружинская средняя общеобразовательная
школа Омского муниципального района
Омской области»

Директор  / Соколова Е.А./

 /Бакулина Т.С./



**Циклическое меню горячих обедов
Для обучающихся 5-х-11-х классов**

Рацион:

Неделя:1

День:понедельник

1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 250	250	5,4	4,3	9,3	97,9	54-2с
	РИС ОТВАРНОЙ 200	200	4,8	6,4	48,6	271,4	54-6г
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 100	100	14,29	4,71	10	138,57	255
	СОУС СМЕТАНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 30	30	0,9	4,95	1,95	55,8	54-4соус
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
Итого за Обед		810	27,89	20,56	91,15	660,77	
Итого за день		810	27,89	20,56	91,15	660,77	

Рацион:

Неделя:1

День:вторник

2

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 300	300	7,08	8,64	20,4	188,28	54-3с
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ 200	200	16,8	8,24	10,4	182,88	54-27м
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
Итого за Обед		760	28,68	17,38	66,8	538,56	
Итого за день		760	28,68	17,38	66,8	538,56	

Рацион: Неделя:1 День:среда 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 250	250	5,8	7	7,1	115,3	54-1с
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ 240	240	17,88	13,2	40,8	354	291
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	Итого за Обед		0	28,48	20,7	83,9	636,7
Итого за день		0	28,48	20,7	83,9	636,7	

Рацион: Неделя:1 День:четверг 4 (лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ 250	250	10,8	7,58	17,4	181	54-5с
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР 100	100	21,44	5,02	4,23	147,56	54-2м(К)
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
Итого за Обед		810	41,14	20,2	84,03	681,76	
Итого за день		810	41,14	20,2	84,03	681,76	

Рацион: Неделя:1 День:пятница 5 (лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	СУП ГОРОХОВЫЙ 250	250	8,4	5,7	20,3	166,4	54-8с
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 200	200	7,07	6,53	43,73	262,4	54-1г
	КУРИНАЯ ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЕНАЯ 100	100	17,11	19,67		245,78	159
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
Итого за Обед		810	37,38	32,4	100,03	841,98	
Итого за день		810	37,38	32,4	100,03	841,98	

Рацион: Неделя:2 День:понедельник 6 (лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 250	250	2,2	5,3	13,4	110,4	54-18с
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 200	200	7,07	6,53	43,73	262,4	54-1г
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 100	100	19,1	4,3	13,3	168,6	54-5м
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.

Итого за Обед	810	33,17	16,63	106,43	708,8	
Итого за день	810	33,17	16,63	106,43	708,8	

Рацион:

Неделя:2

День:вторник

7

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	250	6	2,	19,38	126,13	54-7с
	РИС ОТВАРНОЙ 200	200	4,8	6,4	48,6	271,4	54-6г
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 100	100	14,29	4,71	10	138,57	255
	СОУС СМЕТАНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 30	30	0,9	4,95	1,95	55,8	54-4соус
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
Итого за Обед		840	30,79	19,31	115,93	9,3	
Итого за день		840	30,79	19,31	115,93	9,3	

Рацион:

Неделя:2

День:среда

8

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед							
	СУП ГОРОХОВЫЙ 250	250	8,4	5,7	20,3	166,4	54-8с
	АЗУ ИЗ МЯСА ОТВАРНОГО 200	200	19,8	18,8	5,07	268,93	54-32м
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
Итого за Обед		710	33	25	61,37	602,73	
Итого за день		710	33	25	61,37	602,73	

Рацион:

Неделя:2

День:четверг

9

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед							
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 250	250	5,8	7	7,1	115,3	54-1с
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	9,27	7,56	43,08	280,44	54-4г
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР 100	100	21,44	5,02	4,23	147,56	54-2м(К)
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
Итого за Обед		790	41,31	20,08	90,41	710,7	
Итого за день		790	41,31	20,08	90,41	710,7	

Рацион:

Неделя:2

День:пятница

10

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед							
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250	250	5,9	7,2	17	156,9	54-3с
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 200	200	7,07	6,53	43,73	262,4	54-1г

ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ И КРАСНЫМ СОУСОМ 100/30	125	14,9	14,78	10,29	233,49	54-16м
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
СОК*	200	1		25,4	105	пром.
Итого за Обед	835	33,47	29,01	125,92	898,39	
Итого за день	835	33,47	29,01	125,92	898,39	
Итого за период	7 925	335,31	221,27	925,97	7039,69	
Среднее значение за период		33,5	22,1	92,6	704	

Составил _____ <Не указан>

Утвердил _____