Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 14

_____ С.А. Айсина

Утверждаю:

ИП Яркова Н.В.

_____

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ

МАОУ СОШ № 14

НА 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Меню 1 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Обед						
Овощи по сезону	60	0,1	7,1	4,2	61,45	№ 17-2013
Суп гороховый с мясом (говядина, картофель, горох, лук, морковь, масло растительное)	10/250	1,3	7,7	20,38	183,6	№ 139-2004
Тефтели 2 вариант с соусом (фарш говяжий, рис лук, мука, масло растительное,)	90/30	11,13	19,33	13,66	262,96	№462-2004 №587-2004
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	150	3,07	4,89	21,9	150,06	№ 520-2004
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,56	0,54	29,82	135,6	
Сок	200	-	-	23,0	92	
Итого за прием		20,36	39,56	122,98	924,66	

Меню 2 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Обед						
Овощи по сезону	60	0,1	7,1	4,2	61,45	№ 17-2013
Щи с мясом, со сметаной (капуста свежая, говядина, картофель, морковь, ,лук, томатное паста масло растит.)	10/250/10	5,79	7,77	11,21	138,31	№ 124-2004
Котлеты мясные с соусом (фарш говяжий, хлеб, лук, сухари, масло растительное, морковь, мука, томат паста, масло сливочное, сахар)	90,30	23,48	10,02	7,5	172,41	№451-2004 №578-2004
Макароны отварные (макароны, масло сливочное)	150	5,68	4,49	36,59	212,67	№ 516-2004
Какао на молоке (какао, молоко, сахар)	200	2,67	4,2	23,69	123,49	№693-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,56	0,54	29,82	135,6	
Итого за прием		42,28	34,12	113,0	843,93	

Меню 3 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Овощи по сезону	60	0,2	1,42	0,82	61,45	№ 17-2013
Рассольник ленинградский с мясом и сметаной (говядина, картофель, перловка, морковь, лук, огурец соленый, масло растительное)	10/250/10	6,39	7,07	21,01	152,23	№ 132-2004
Курица запеченная с соусом (бедро куриное, сметана, м/растит)	90,30	16,2	15,1	16,85	252,29	№ 494-2004
Картофельное пюре (картофель, молоко, масло)	150	3,07	4,89	21,9	150,06	№520-2004
Компот св замор. ягод (вишня или смородина, сахар)	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,56	0,54	29,82	135,6	
Итого за прием		30,62	29,02	111,82	835,23	

Меню 4 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Овощи по сезону	60	0,1	7,1	4,2	61,45	№ 17-2013
Борщ с мясом и сметаной (свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук, томат паста, сахар, масло растительное, говядина)	10/250/10	5,39	7,77	14,01	179,23	№ 110-2004
Плов из мяса (говядина, рис, морковь, лук, масло растительное)	200	15,06	19,43	45,19	405,79	№370-2013
Чай с сахаром с лимоном (заварка, сахар, лимон)	200.15.7	0,3	0,0	15,2	60,0	№686-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,56	0,54	29,82	135,6	
Итого за прием		25,41	34,84	108,42	842,07	

Меню 5 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Обед						
Овощи по сезону	60	0,05	3,55	2,1	43	№ 17-2013
Рассольник домашний с мясом и сметаной (говядина, капуста, картофель, морковь, лук, огурец соленый, масло растительное)	10/250/10	5,59	7,07	13,61	138,31	№ 131-2004
Биточки мясные с соусом (фарш говяжий, хлеб, лук, сухари, масло растительное,морковь, мука, томат паста, масло сливочное, сахар)	90,30	23,48	10,02	7,5	172,41	№451-2004 №578-2004
Рис отварной (крупа рис, масло сливочное)	150	3,88	5,17	40,42	227	№ 511-2004
Компот из смородины (смородина, сахар, вода)	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,56	0,54	29,82	135,6	
Итого за прием		37,76	26,35	114,87	799,92	

Меню 6 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Обед						
Овощи по сезону	60	0,05	3,55	21	61,45	№ 17-2013
Суп из овощей с мясом со сметаной (говядина, капуста, картофель, морковь, лук, горошек зеленый, масло растительное.)	10/250/10	5,31	4,97	12,35	117,23	№ 135-2004
Биточки рубленные из птицы запеченные, с соусом томатным (грудка куриная, хлеб, лук, молоко, яйцо, мука, масло растительное, морковь, томат паста, сахар, масло сливочное)	90,30	14,98	15,6	15,32	252,29	№498-2004 №587-2004
Каша гречневая рассыпчатая (гречка, масло сливочное)	150	8,44	10,82	42,28	290,05	№508-2004
Компот св замор. ягод (вишня или смородина, сахар)	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,56	0,54	29,82	135,6	
Итого за прием		33,54	35,48	142,19	940,22	

Меню 7 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Овощи по сезону	60	0,05	3,55	21	61,45	№ 17-2013
Солянка из птицы со сметаной (мясо птицы, картофель, лук, огурец соленый, маслины, томат паста, масло растительное)	250/10	14,78	13,2	5,51	193,75	№ 158-2004
Гуляш (говядина, лук, томат паста, мука, масло растительное)	50.50	19,44	21,41	10,06	291,34	№ 437-2004
Макароны отварные (макароны, масло сливочное)	150	5,68	4,49	36,59	212,67	№ 516-2004
Чай ссахаром	200	0,2	-	10,02	38,99	№693-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	6,84	0,81	29,82	136,2	
Итого за прием		46,99	47,66	113,0	934,4	

Меню 8 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Овощи по сезону	60	0,5	3,55	21	61,45	№ 17-2013
Суп лапша домашняя с курицей (лапша, курица, лук, морковь, м/растит)	10/250	4,91	5,77	16,5	194	№ 148-2004
Жаркое по-домашнему (говядина, картофель, лук, морковь, масло растительное)	200	13,55	15,38	32,62	320,48	№436-2004
Компот из шиповника (плоды шиповника, сахар)	200	0,8	-	29,96	120	№705-2004
Хлеб ржаной	50	4,56	0,24	29,82	114	
Итого за прием		24,32	24,94	129,9	809,93	

Меню 9 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Овощи по сезону	60	0,5	3,55	21	61,45	№ 17-2013
Рассольник ленинградский с мясом и сметаной (говядина, картофель, перловка, морковь, лук, огурец соленый, масло растительное)	10/250/10	6,39	7,07	21,01	152,23	№ 132-2004
Бефстроганов (говядина, лук, сметана, мука, масло растит)	50.50	19,44	21,41	10,06	291,34	№423-2004
Макароны отварные (макароны, масло сливочное)	150	5,68	4,49	36,59	212,,67	№516-2004
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,56	0,54	29,82	135,6	
Итого за прием		36,77	37,06	128,5	892,28	

Меню 10 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурец соленый, лук, масло растительное)	60	0,8	6,1	4,1	74,4	№ 71-2004
Щи с мясом, со сметаной (капуста свежая, говядина, картофель, морковь, ,лук, томатное паста масло растит.)	10/250/10	5,79	7,77	11,21	138,31	№ 124-2004
Плов из мяса (говядина, рис, морковь, лук, масло растительное)	200	15,06	19,43	45,19	405,79	№370-2013
Компот из вишни (вишня св. мор., сахар, вода,)	200	0,36	0,0	33,16	127,45	№ 630-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,56	0,54	29,82	135,6	
Итого за прием		26,57	33,84	123,48	881,55	