



**Циклическое меню для обучающихся из малоимущих семей 5-11 класс
 На 2024-2025 учебный год.**

ДЕНЬ 1 (пн)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	№ рецептур	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
РИС ОТВАРНОЙ		200	4,9	8,4	43,6	269,7
ГУЛЯШ		120	17,9	20,5	4,4	273,8
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,1	15,0	60,1
ХЛЕБ 1 СОРТ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
		550	25,3	29,2	78,1	674,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		550	25,3	29,2	78,1	674,7

ДЕНЬ 2 (вт)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	№ рецептур	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ		220	19,8	12,6	18,6	369,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,6	0,1	31,7	130,9
ХЛЕБ 1 СОРТ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
СЕЗОННЫЙ ФРУКТ		100	0,4	0,4	9,5	45,6
		550	23,1	13,3	74,9	617,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		550	23,1	13,3	74,9	617,3

ДЕНЬ 3 (ср)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	№ рецептур	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6,5	5,8	41,4	243,4
СУФЛЕ КУРИНОЕ		100	16,9	7,6	4,6	152,6
СОУС СМЕТАННЫЙ		50	0,7	2,0	3,2	34,2
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		200			23,5	95,0
ХЛЕБ 1 СОРТ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
		560	26,4	15,6	87,8	596,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		560	26,4	15,6	87,8	596,3

ДЕНЬ 4 (чт)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	№ рецептур	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180	4,3	5,5	44,8	244,6
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2-Й ВАРИАНТ)		100	15,8	17,3	11,3	264,1
СОУС ТОМАТНЫЙ		50	0,6	2,4	3,7	39,8
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		207	0,3	0,1	15,2	62,0
ХЛЕБ 1 СОРТ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
			23,3	25,5	90,1	681,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			23,3	25,5	90,1	681,6

ДЕНЬ 5 (пт)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	№ рецептур	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		220	26,5	20,3	41,0	452,5
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-БЫЙ ВАРИАНТ)		100	1,2	5,2	9,5	90,2
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		200			23,5	95,0
ХЛЕБ 1 СОРТ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
		550	30,0	25,7	89,1	708,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		550	30,0	25,7	89,1	708,8

ДЕНЬ 6 (пн)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	№ рецептур	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6,5	5,8	41,4	243,4
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,1	15,0	60,1
ХЛЕБ 1 СОРТ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
ГУЛЯШ		120	17,9	20,5	4,4	273,8
		530	26,9	26,6	75,9	648,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		530	26,9	26,6	75,9	648,4

ДЕНЬ 7 (вт)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	№ рецептур	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ		220	19,8	12,6	18,6	369,7
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		200			23,5	95,0
ХЛЕБ 1 СОРТ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
СЕЗОННЫЙ ФРУКТ		100	0,4	0,4	9,5	45,6
		550	22,5	13,2	66,7	581,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		550	22,5	13,2	66,7	581,4

ДЕНЬ 8 (ср)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	№ рецептур	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180	4,3	5,5	44,8	244,6
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		100	16,5	12,6	15,1	239,6
СОУС СМЕТАННЫЙ		50	0,7	2,0	3,2	34,2
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		207	0,3	0,1	15,2	62,0
ХЛЕБ 1 СОРТ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
		567	24,1	20,4	93,4	651,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		567	24,1	20,4	93,4	651,5

ДЕНЬ 9 (чт)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	№ рецептур	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		220	26,5	20,3	41,0	452,5
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		100	1,6	5,1	6,9	80,4
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,1	15,0	60,1
ХЛЕБ 1 СОРТ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
		550	30,6	25,7	78,0	664,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		550	30,6	25,7	78,0	664,1

ДЕНЬ 10 (пт)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	№ рецептур	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		180	3,8	6,4	25,8	174,9
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2-Й ВАРИАНТ)		100	15,8	17,3	11,3	264,1
СОУС ТОМАТНЫЙ		50	0,6	2,4	3,7	39,8
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		200			23,5	95,0
ХЛЕБ 1 СОРТ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
		560	22,5	26,3	79,4	644,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		560	22,5	26,3	79,4	644,9
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ						6469,0