

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МБОУ

«Гришковская СОШ»

ТЕНРИХС С.А



НЕМЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ РАЙОН
МБОУ «Гришковская СОШ»
ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ, ВТОРАЯ, ТРЕТЬЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТ: ОТ 11 ДО 17 ЛЕТ (5 – 11 КЛАССЫ)

№	ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	№ РЕЦЕПТУРЫ	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИ- ЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С
				Б	Ж	У		
1	2		3	4	5	6	7	8
1-й день ЗАВТРАК								
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№ 0	1/050	1/050	2,93	0,47	22,22	0,015
2	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	№ 36	1/200-30	7,22	8,94	38,56	266,92	0
3	НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	№ 23	1/100	0,9	2,6	5,2	47,3	45
4	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	№1	1\200	0,14	0,04	0,02	54	
2-й день ЗАВТРАК								
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№ 0	1/050	2,93	0,47	22,22	94,5	0,015
2	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	№ 2	1\200	0,64	0	13,6	54	0,28
3	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	№ 27	1/200	23	1,6	48,1	299	0
4	СОУС КРАСНЫЙ	№ 29	1/050	9,9	3,37	10,1	123,1	8,7
5	КОТЛЕТА	№ 12	1/100	7,85	6,51	7,89	123	
3-й день ЗАВТРАК								
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№ 0	1/050	2,93	0,47	22,22	94,5	0,015
2	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	№ 1	1/200	0,14	0,04	0,02	54	
3	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ	№ 23	1/250	1,83	5,59	11,75	98,04	
4	СУХАРИКИ	№ 40	1/100	0,6	0,7	15,5	70,8	
4-й день ЗАВТРАК								
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№ 0	1/050	2,93	0,47	22,22	94,5	0,015
2	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	№ 2	1\200	0,64	0	13,6	54	0,28
3	ПЕЛЬМЕНИ С МАСЛОМ	№ 39	1/230	8,15	10,4	12,73	218,67	0
4	САЛАТ ИЗ СВ.КАПУСТЫ	№ 18	1/100	0,9	2,6	5,2	47,3	45
5-й день ЗАВТРАК								
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№ 0	1/040	2,93	0,47	22,22	94,5	0,015
2	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	№ 1	1/200	0,14	0,04	0,02	54	0,04
3	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	№2	1/200	10,78	10,25	60,15	336	0
4	ТЕФТЕЛИ МЯСО -КРУПЯНЫЕ	№17	1/090	9/9	3/37	10/1	123/1	8,7
5	СОУС КРАСНЫЙ	№ 29	1/050	9,9	3,37	10,1	123,1	8,7
6-й день ЗАВТРАК								
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№ 0	1/050	2,93	0,47	22,22	94,5	0,015
2	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	№ 2	1\200	0,64	0	13,6	54	0,28
3	ПЛОВ С МЯСОМ	№ 5	1/200	19,7	50,55	53,6	92,26	
4	САЛАТ ИЗ СВ.КАПУСТЫ	№ 18	1/100	0,9	2,6	5,2	47,3	45

7-й день Завтрак								
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№ 0	1/050	2,93	0,47	22,22	94,5	0,015
2	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	№ 1	1/200	0,14	0,04	0,02	54	0,04
3	СУП РИСОВЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	№ 16	1/250	1,09	2,43	4,24	48,94	5,78
8-й день Завтрак								
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№ 0	1/050	2,93	0,47	22,22	94,5	0,015
2	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	№ 2	1/200	0,64	-	13,6	54	0,28
3	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	№ 3	1/200	3,6	6	37	220	30
4	СОУС КРАСНЫЙ	№ 29	1/050	9,9	3,37	10,1	123,1	8,7
5	СОСИСКА МОЛОЧНАЯ	№ 22	1/100	12	27	0	291	
9-й день Завтрак								
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№ 0	1/050	2,93	0,47	22,22	94,5	0,015
2	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	№ 1	1/200	0,14	0,04	0,02	54	0,04
3	КАША РИСОВАЯ	№ 32	1/200	2,49	5,9	15,51	128	13,5
4	БУЛОЧКА	№7	1\050	1,74	5	9,94	101	
10-й день Завтрак								
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№ 0	1/050	2,93	0,47	22,22	94,5	0,015
2	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	№ 2	1/200	0,64	-	13,6	54	0,28
3	СУП С ЯИЧНОЙ ЛАПШОЙ И МЯСОМ	№ 16	1/250	1,09	2,43	4,24	48,94	5,78
4	СУХАРИКИ							
11-й день Завтрак								
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№ 0	1/050	2,93	0,47	22,22	94,5	0,015
2	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	№33	230	16.2	13.8	15.7	248	10,1
3	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	№18	100	0,9	2,6	5,2	47,3	45
4	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	№1	200					
12-й день Завтрак								
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№ 0	1/050	2,93	0,47	22,22	94,5	0,015
2	СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	№26	250	6.5	2.2	20.2	125	1.3
3	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	№2	1/200	0,64	-	13,6	54	0,28
4	СУХАРИКИ							
13-й день Завтрак								
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№ 0	1/050	2,93	0,47	22,22	94,5	0,015
2	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	№22	250	2.49	5.90	15.51	128	13.5
3	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	№1	200	0.14	-	0.02	54	0.04
4	БУЛОЧКА	№7	80	1.74	5	9.94	101.24	
14-й день Завтрак								
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№ 0	1/050	2,93	0,47	22,22	94,5	0,015
2	ВАРЕНИКИ С КАРТОШКОЙ	№39	200	4.59	4.96	40.38	215	13.71
3	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ	№18	100	0.9	2.6	5.2	47.3	45
4	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	№2	200	0.64	-	13.6	54	0.28

СТАРШИЙ ПОВАР



САДКОВСКАЯ О.А