



Десятидневное цикличное меню
для обучающихся МБОУ Залесовская СОШ № 1
2024 – 2025 учебный год
(второе полугодие)

Наименование	Вес блюда	Белк и	Жиры	Угле воды	Энерге тичес кая цен- ность	№ рецептуры
1 день						
Завтрак						
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	3,93	0,58	20,08	110,58	пром
Каша рисовая вязкая	230	6,16	6,90	42,00	255,45	184
Масло (порциями)	20	0,1	16,50	0,16	149,60	14
Компот из яблок с лимоном	200	0,23	0,20	11,63	51,24	54-34хн-2020
Итого за завтрак	500	10,42	24,18	73,87	566,87	
Обед						
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	3,93	0,58	20,08	110,58	пром
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,22	2,23	15,07	89,66	101
Каша гречневая рассыпчатая с томатным соусом	200	10,05	6,12	45,34	275,83	181
Котлета фирменная Куриная	100	9,78	30,28	0,00	311,59	полуфабрика т
Напиток из плодов шиповника	180	0,59	0,24	15,21	76,68	388
Итого за обед	730	26,57	39,45	95,7	864,34	
Полдник						
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	3,93	0,58	20,08	110,58	пром
Чай с молоком	200	1,51	1,21	12,21	66,09	378
Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14
Итого за полдник	260	5,49	10,04	32,37	251,47	
Итого за день	1490	42,48	73,67	201,94	1682,68	
2 день						
Завтрак						
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	3,93	0,58	20,08	110,58	пром
Каша овсяная «Геркулес» вязкая	200	7,78	7,28	31,85	224,60	184
Расстегай с повидлом	50	3,5	2,00	28,50	105,00	пром
Какао с молоком	200	3,75	3,01	14,73	102,30	382
Итого за завтрак	500	18,96	12,87	95,16	542,48	
Обед						
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	3,93	0,58	20,08	110,58	пром
Свекольник со сметаной и гренками	220	4,62	4,78	25,02	171,24	54-18с-2020
Картофельное пюре	180	3,51	13,47	24,81	234,96	128
Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	16,07	19,59	4,62	275,46	54-9р-2020
Чай с сахаром	180	0	0,00	6,10	24,38	430
Итого за обед	720	28,13	38,42	80,63	816,62	
Полдник						
Расстегай с повидлом	50	3,50	2,00	28,50	105,00	пром
Чай с сахаром	200	0	0	9,68	38,70	430
Итого за полдник	250	3,50	2,00	38,18	143,70	
Итого за день	1470	50,59	53,29	213,97	1502,8	

3 день		Завтрак				
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	3,93	0,58	20,08	110,58	пром
Каша манная вязкая	230	8,16	9,20	42,45	286,49	184
Сыр (порциями)	20	4,6	5,93	0,00	72,67	14
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	13,48	56,94	394
Итого за завтрак	500	16,85	15,87	76,01	526,68	
Обед						
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	3,93	0,58	20,08	110,58	пром
Суп из овощей	230	5,63	7,67	8,64	126,60	95
Плов из отварной птицы	240	24,95	27,79	41,27	515,70	375
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0,00	17,43	69,67	349
Итого за обед	700	34,51	36,04	87,42	822,55	
Полдник						
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	3,93	0,58	20,08	110,58	пром
Чай с молоком	200	1,51	1,21	12,21	66,09	
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	14
Итого за полдник	260	7,74	4,76	32,29	213,00	
Итого за день	1460	59,1	56,67	195,72	1562,23	
4 день		Завтрак				
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	3,93	0,58	20,08	110,58	пром
Каша жидкая молочная кукурузная	210	5,99	6,74	31,04	208,50	54-1к-2020
Джем	20	0,12	0,02	14,14	55,10	пром
Яйца вареные	40	4,96	4,49	0,27	61,30	209
Кофейный напиток с молоком	180	2,98	2,18	15,25	93,15	379
Итого за завтрак	500	17,98	14,01	80,78	528,63	500
Обед						
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	3,93	0,58	20,08	110,58	пром
Жаркое по-домашнему	210	15,03	34,84	20,15	455,08	258
Икра свекольная	80	1,48	6,29	7,89	94,69	56
Компот из кураги	180	0,91	0,05	19,55	83,08	349
Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
Итого за обед	720	22,32	41,95	87,26	826,85	
Полдник						
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	3,93	0,58	20,08	110,58	пром
Яйца вареные	40	4,96	4,49	0,27	61,30	209
Чай с сахаром	200	0	0	9,68	38,70	430
Джем	10	0,06	0,01	7,07	27,55	пром
Итого за полдник	300	8,95	5,08	37,10	238,12	
Итого за день	1550	49,25	61,04	205,14	1593,6	
5 день		Завтрак				
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	3,93	0,58	20,08	110,58	пром
Макароны с сыром	170	6,81	11,49	34,21	268,05	210
Яблоко	100	0,4	0,40	9,80	47,00	пром
Компот из кураги	180	0,91	0,05	19,55	83,08	349
Итого за завтрак	500	12,05	12,52	83,64	508,71	
Обед						
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	3,93	0,58	20,08	110,58	пром
Суп с клецками	230	7,34	8,12	19,65	181,26	118,2
Каша перловая рассыпчатая	150	4,5	5,19	31,86	191,63	181
Гуляш из мяса кур	90	10,97	14,84	3,26	190,83	260
Кисель	180	0	0,00	25,39	101,54	411
Итого за обед	700	26,74	28,73	100,24	775,84	
Полдник						
Расстегай с повидлом	50	3,50	2,00	28,50	105,00	пром
Чай с сахаром	200	0	0	9,68	38,70	430
Итого за полдник	250	3,50	2,00	35,28	132,09	
Итого за день	1450	42,29	43,25	219,16	1416,64	

6 день						
Завтрак						
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	3,93	0,58	20,08	110,58	пром
Каша овсяная «Геркулес» вязкая	200	7,93	10,59	32,09	255,98	184
Расстегай с повидлом	50	3,5	2,00	28,50	105,00	пром
Какао с молоком	200	3,75	3,01	14,73	102,30	382
Итого за завтрак	500	19,11	16,18	95,4	573,86	500
Обед						
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	3,93	0,58	20,08	110,58	пром
Щи из свежей капусты с картофелем и гренками	200	9,27	8,46	23,83	218,96	84
Макаронные изделия отварные с томатным соусом	170	4,84	8,62	30,30	217,87	202.1
Тефтели (полуфабрикат)	100	9,78	26,40	0,00	276,71	пром
Напиток из плодов шиповника	180	0,59	0,24	15,21	76,68	388
Итого за обед	700	28,41	44,3	89,42	900,8	
Полдник						
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	3,93	0,58	20,08	110,58	пром
Чай с молоком	200	1,51	1,21	12,21	66,09	378
Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14
Итого за полдник	260	5,49	10,04	32,37	251,47	
Итого за день	1460	53,01	70,52	217,19	1726,13	
7 день						
Завтрак						
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	3,93	0,58	20,08	110,58	пром
Каша жидкая молочная из пшенной крупы	210	7,32	11,56	37,08	282,31	182
Джем	20	0,12	0,02	14,14	55,10	
Чай с сахаром	180	0	0,00	6,10	24,38	430
Яйца вареные	40	4,96	4,49	0,27	61,30	209
Итого за завтрак	500	16,33	16,65	77,67	533,67	
Обед						
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	3,93	0,58	20,08	110,58	пром
Суп из овощей	230	5,63	7,67	8,64	126,60	95
Плов из отварной птицы	240	24,95	27,79	41,27	515,70	375
Компот из кураги	180	0,91	0,05	19,55	83,08	349
Итого за обед	700	35,42	36,09	89,54	835,96	700
Полдник						
Расстегай с повидлом	50	3,50	2,00	28,50	105,00	пром
Чай с сахаром	200	0	0	9,68	38,70	430
Итого за полдник	250	3,50	2,00	35,28	132,09	
Итого за день	1450	55,25	54,74	202,49	1501,72	
8 день						
Завтрак						
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	3,93	0,58	20,08	110,58	пром
Каша рисовая вязкая	230	6,16	6,90	42,00	255,45	184
Сыр (порциями)	20	4,6	5,93	0,00	72,67	14
Напиток из плодов шиповника	200	0,66	0,27	23,89	113,15	388
Итого за завтрак	500	15,35	13,68	85,97	551,85	
Обед						
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	3,93	0,58	20,08	110,58	пром
Жаркое по-домашнему	210	15,03	34,84	20,15	455,08	258
Икра свекольная	80	1,48	6,29	7,89	94,69	56
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0,00	17,43	69,67	349
Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
Итого за обед	720	21,41	41,9	85,14	813,44	
Полдник						
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	3,93	0,58	20,08	110,58	пром
Чай с молоком	200	1,51	1,21	12,21	66,09	

Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	14
Итого за полдник	260	7,74	4,76	32,29	213,00	
Итого за день	1220	44,5	60,34	203,4	1578,29	
9 день						
Завтрак						
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	3,93	0,58	20,08	110,58	пром
Каша «Дружба»	230	5,33	8,72	28,20	213,42	190
Масло (порционное)	20	0,1	16,50	0,16	149,60	14
Кофейный напиток с молоком	200	3,31	2,43	16,94	103,50	379
Итого за завтрак	500	12,67	28,23	65,38	577,1	
Обед						
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	3,93	0,58	20,08	110,58	пром
Суп с рыбными консервами	230	8,25	3,12	15,08	121,85	87
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,18	5,86	46,06	277,29	181
Гуляш из мяса кур	90	10,97	14,84	3,26	190,83	260
Компот из кураги	180	0,91	0,05	19,55	83,08	349
Итого за обед	730	34,24	24,45	104,03	783,63	
Полдник						
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	3,93	0,58	20,08	110,58	пром
Яйца вареные	40	4,96	4,49	0,27	61,30	209
Чай с сахаром	200	0	0	9,68	38,70	430
Джем	10	0,06	0,01	7,07	27,55	пром
Итого за полдник	300	8,95	5,08	37,10	238,12	
Итого за день	1550	55,86	57,76	206,51	1598,85	
10 день						
Завтрак						
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	3,93	0,58	20,08	110,58	пром
Каша жидкая молочная кукурузная	210	5,99	6,74	31,04	208,50	54-1к-2020
Яблоко	100	0,4	0,40	9,80	47,00	пром
Какао с молоком	200	3,75	3,01	14,73	102,30	382
Итого за завтрак	560	14,07	10,73	75,65	468,38	
Обед						
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	3,93	0,58	20,08	110,58	пром
Суп гороховый с гречками	200	8,05	3,48	24,94	169,41	127
Макаронные изделия отварные	180	4,8	7,35	30,77	208,58	202.1
Бефстроганов из отварного мяса	90	13,95	13,02	3,57	192,14	245
Чай с сахаром	180	0	0,00	6,10	24,38	430
Итого за обед	700	30,73	24,43	85,46	705,09	
Полдник						
Расстегай с повидлом	50	3,50	2,00	28,50	105,00	пром
Чай с сахаром	200	0	0	9,68	38,70	430
Итого за полдник	250	3,50	2,00	35,28	132,09	
Итого за день	1510	48,3	37,16	196,39	1305,56	