

"Утверждено"

Директор МАОУ СОШ №3
Доржиев Е.А. 2025г



Перспективное цикличное меню на 10 дней

Возрастная категория с 12 и старше

11 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	завтрак	г	руб				
173	Каша молочная вязкая	205	23,4	10,75	16,8	50,2	387,4
379	Кофейный напиток	200	14,1	3,17	2,68	15,95	100,6
209	Яйцо вареное	40	16,4	5,08	4,6	0,28	63
	Хлеб 1С	60	5,4	4,8	0,6	29,46	142,8
	Хлеб Дарницкий	20	1,8	1,89	0,33	12,39	60,3
15	Сыр	30	15,2	6,96	8,85	0	108
	Итого за завтрак	555	76,3	32,65	33,86	108,28	862,1

12 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	завтрак	г	руб				
229	Рыба с овощами	100	49,1	9,75	4,95	3,8	105
201	Рис отварной	200	14	4,96	7,27	50,36	286,75
271	Чай с сахаром	200	2	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб 1С	60	5,4	4,8	0,6	29,46	142,8
	Хлеб Дарницкий	20	1,8	1,89	0,33	12,39	60,3
	Сок	200	25	0,2	0,26	11,3	138
	Итого за завтрак	780	97,3	21,72	13,41	119,35	781,49

13 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	завтрак	г					
262/333	Сердце в соусе	100	44,6	13,89	12,12	6,37	195,75
204	Макароны отварные	200	9,1	7,36	7,07	47,11	281,47
	Хлеб 1С	30	2,7	2,4	0,3	14,73	71,4
	Хлеб Дарницкий	20	1,8	1,89	0,33	12,39	60,3
271	Чай с сахаром	200	2	0,12	0	12,04	48,64

	Итого за завтрак	780	92,9	32,01	27,51	116,91	935,55
--	-------------------------	------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------

18 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	завтрак	г	руб				
239/331	Тефтели рыбные в соусе	130	37,4	12,69	11,38	16,71	219,97
201	Рис отварной	200	14	4,96	7,27	50,36	286,75
	Хлеб Дарницкий	20	1,8	1,89	0,33	12,39	60,3
	Хлеб 1С	30	2,7	2,4	0,3	14,73	71,4
377	Чай с лимоном	200	3,5	0,13	0,02	15,2	62
	Итого за завтрак	580	59,4	22,07	19,3	109,39	700,42

19 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	завтрак	г	руб				
128	Картофельное пюре	200	31,8	4,19	9,06	24,49	204,6
262/333	Сердце в соусе	100	44,6	13,89	12,12	6,37	195,75
	Хлеб Дарницкий	20	1,8	1,89	0,33	12,39	60,3
	Хлеб 1С	60	5,4	4,8	0,6	29,46	142,8
271	Чай с сахаром	200	2	0,12	0	12,04	48,64
	Итого за завтрак	580	85,6	24,89	22,11	84,75	652,09

20 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	завтрак	г	руб				
265	Плов	250	67,8	25,55	21,72	35,4	439,29
271	Чай с сахаром	200	2	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб Дарницкий	20	1,8	1,89	0,33	12,39	60,3
	Хлеб 1С	60	5,4	4,8	0,6	29,46	142,8
	Кукуруза консервированная	20	13,6	0,6	0	3,39	17,5
	Итого за завтрак	550	90,6	32,96	22,65	92,68	708,53

79,43

Перспективное меню разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Перспективное меню разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Исполнитель: зав.производством Кокорина Л.В