



Согласовано:

Утверждаю:

Руководитель (ИП)  
Шкурпатов П.А.**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для организации питания УЧАЩИХСЯ (в том числе с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов, не являющихся учащимися с ограниченными возможностями здоровья) возрастной группы старше 12 лет в МАОУ Лицей №3 г.Кропоткин

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
Горошек зеленый консерв.	100	3,52	1,62	7,08	56,18	Могильный 2017год№50
Омлет с сыром	180	43,02	35,3	3,06	417	Могильный 2017год№211
Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	19,76	93,29	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,89	Могильный
Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,78	15,95	100,6	Могильный 2017год№379
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	Могильный
итого:	670	56,3	41,98	79,8	830,96	
<b>Обед</b>						
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	9,84	10,93	103,75	Могильный 2017год№8
Плов из отварной говядины	190	19,38	24,6	30,88	376,2	Могильный 2017год№389
Овощи по сезону-помидор	100	1,12	0,08	3,5	20	М.Р.Кучма 2016 год№39
Сок фруктовый	200	1	0	20,23	84,93	Могильный 2017год№265
Кондитерское изделия-печенье	22	1,78	4,29	15,66	91,08	Могильный 2017год
Хлеб пшеничный	60	3,36	1,32	29,64	137,94	Могильный
Хлеб ржаной	50	3,32	0,6	20,9	105,6	Могильный
Итого:	872	31,76	40,73	131,74	919,5	
<b>полдник</b>						
Суп молочный с мак.изд.	200	7,08	4,04	14,36	120	№120
Кисломолочный напиток	200	11,6	5	8,4	102	Могильный
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	
итого:	440	21,84	9,84	42,08	315,52	
Итого за весь день	1982	109,9	92,55	253,62	2065,98	
<b>ДЕНЬ 2</b>						
<b>Завтрак</b>						
Овощи по сезону-огурец	100	0,82	0,2	1,7	10	М.Р.Кучма 2016 год№39
Жаркое по-домашнему	180	31,02	24,47	17,05	303,43	Могильный 2017год№259
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,83	Могильный 2017год №378

Фрукты свежие	100	0,4	0,6	10,3	47	Могильный
Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	19,76	93,29	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,89	Могильный
Итого:	670	39,95	28,5	88,86	652,44	

**Обед**

Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	10,54	17,45	148,25	Могильный
Рыба тушенная в томате с овощами	120	25	12,55	4,56	139,2	Могильный
Рис отварной с маслом	180	44,4	7,08	44,02	251,64	Могильный
Овощи порционно-капуста квашенная	100	1,7	5	8,45	85,7	Могильный
Хлеб ржаной	50	3,32	0,6	20,9	105,6	Могильный
Хлеб пшеничный	60	3,36	1,32	29,64	137,94	Могильный
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,18	32,01	132,8	Могильный
Итого	960	83,93	37,27	157,03	1001,13	

**полдник**

Круассан	120	6,78	13,96	9,89	321	Могильный
Кисель витаминный	200	0,14	0,12	22,49	114,4	Могильный
Итого	320	6,92	14,08	32,38	435,4	
Итого за весь день	1950	130,66	79,73	278,78	2066,57	

**ДЕНЬ 3**

**Завтрак**

Запеканка из творога с молоком сгущ.	200	56,94	22,31	56	540	Могильный
Кондитерское изделия-печенье	22	1,78	4,29	15,66	91,08	Могильный
Фрукты свежие	200	1,56	0,07	40,17	1779,13	Могильный
Хлеб пшеничный	60	3,36	1,32	29,64	137,94	Могильный
Кисломолочный напиток	200	11,6	5	8,4	102	Могильный
Итого	682	75,24	33,62	149,87	1050,15	Могильный

**Обед**

Рассольник домашний	250	2,09	10,18	12,69	114,5	Могильный
Рагу из птицы	180	22,42	15,95	15,64	380,64	Могильный
Овощи по сезону-помидор	100	1,12	0,08	3,5	20	М.Р.Кучма 2016
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,04	15,2	62	Могильный
Хлеб ржаной	50	3,32	0,6	20,9	105,6	Могильный
Хлеб пшеничный	60	3,36	1,32	29,64	137,94	Могильный
Итого	840	32,44	28,17	97,57	820,68	Могильный

**полдник**

Блинчики с вар.сгущенкой	130	16,02	7,02	15,82	311,23	Могильный
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,56	20,77	88,2	Могильный
Итого	330	16,7	7,58	36,59	399,43	
Итого за весь день	1852	124,38	69,37	284,03	2270,26	

**ДЕНЬ 4**

**Завтрак**

Салат из свеклы	100	3,25	3,73	6,02	71	пр.п.
-----------------	-----	------	------	------	----	-------



Рыба запеченная в сметанном соусе	120	14,84	11,07	19,93	191,25	Могильный 2017год№232
Картофельное пюре	180	4,45	6,36	24,53	164,7	Могильный 2017год№128
Сок фруктовый	200	1	0	20,23	84,93	Могильный
Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	19,76	93,29	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,89	Могильный
итого	690	29,73	23,04	114,62	722,06	

**Обед**

Борщ	250	1,6	0,56	8,56	91,25	Могильный 2017год №81
Печень тушенная в соусе	120	29,9	16,6	5,34	198	Могильный 2017год№261
Каша вязкая гречневая	180	5,56	7,45	24,62	174,6	Могильный 2017год№303
Овощи порционно-капуста квашенная	100	1,7	5	8,45	85,7	Могильный 2017год№47
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	Могильный 2017год
Кисель витаминный	200	0	0	23	92	Могильный 2017год
Хлеб ржаной	50	3,32	0,6	20,9	105,6	Могильный 2017год
Хлеб пшеничный	60	3,36	1,32	29,64	137,94	Могильный 2017год
Итого	1060	45,84	31,93	130,31	932,09	

**полдник**

Пудинг из творога с молоком сгущ.	150	14,93	11,69	31,99	318,11	№222
Кисломолочный напиток	200	5,22	4,5	7,56	91,8	Могильный
итого	350	20,15	16,19	39,55	409,91	
Итого за весь день	2100	95,72	71,16	284,48	2064,06	

**ДЕНЬ 5**

**Завтрак**

Тефтели 2й вар. С соусом 90/30	150	19,98	12,55	14,62	261,67	Могильный 2017год №279
Икра кабачковая	100	2,72	14,37	14,53	133,8	Могильный 2017год
Капуста тушенная	180	3,72	11,65	16,97	135,12	Могильный 2017год №321
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,18	32,01	132,8	Могильный 2017год №349
Кондитерское изделие-печенье	22	1,78	4,29	15,66	91,08	Могильный
Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	19,76	93,29	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,89	Могильный
итого	742	35,05	44,92	137,7	964,65	

**Обед**

Суп картофельный перловой крупой	250	1,97	5,43	12,11	85,75	Могильный 2017год№ 101
Шницель рыбный натур.	100	23,72	20,54	8,31	209,09	Могильный 2017год№235
Рагу из овощей	180	3,72	25,51	14,75	243,43	Могильный 2017год№ 143
Горошек зеленый консер.	100	3,52	1,62	7,08	56,18	Могильный
Какао с молоком	200	4,07	3,93	17,57	118,6	Могильный 2017год№382

Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	Могильный
Хлеб ржаной	50	3,32	-0,6	20,9	105,6	Могильный
Хлеб пшеничный	60	3,36	1,32	29,64	137,94	Могильный
Итого	1040	44,08	59,35	120,16	1003,59	

**полдник**

Блинчики с джемом	150	14,3	10,53	23,73	466,84	Могильный
Чай с лимоном	200	0,13	0,04	15,2	62	Могильный
итого	350	14,16	10,57	38,93	528,84	
Итого за весь день	2132	93,29	114,84	296,79	2497,08	

**ДЕНЬ 6**

**Завтрак**

Бутерброд с сыром маслом сливочным	50	5,80	8,3	14,83	157	Могильный 2017год №3
Каша жидкая молочная из манной крупы	210	8,9	3,78	42,23	225	Могильный 2017год №181
Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,78	15,95	100,6	Могильный 2017год №379
Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	19,76	93,29	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,89	Могильный
итого	550	24,06	16,74	116,92	692,78	

**Обед**

Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	9,9	7,9	89,75	Могильный 2017год №88
Котлеты мясные	100	18,88	15,88	10,99	163,74	Могильный 2017год №268
Каша вязкая пшеничная	180	4,85	5,62	29,46	182,8	Могильный 2017год №303
Бутерброд с сыром маслом Овощи по сезону-огурец	100	0,82	0,2	1,7	10	Могильный 2016 год №39
Кисломолочный напиток	200	11,6	5	8,4	102	Могильный 2017год №386
Фрукты свежие	100	0,4	0,6	10,3	47	Могильный 2017год
Хлеб ржаной	50	3,32	0,6	20,9	105,6	Могильный 2017год
Хлеб пшеничный	60	3,36	1,32	29,64	137,94	Могильный 2017год
Итого	1040	44,99	39,12	119,29	838,83	

**полдник**

Яйцо вареное	40	10,16	4,6	0,28	63	Могильный
Булочка Ромашка с маслом	120	7,9	8,12	9,63	283	Могильный
Молоко кипяченое	200	11,6	5	9,6	107	Могильный
итого	360	29,66	17,72	19,51	453	
Итого за весь день	1950	98,71	73,58	255,72	1984,61	

**ДЕНЬ 7**

**Завтрак**

Овощи порционнно-капуста квашенная	100	1,7	5	8,45	85,7	Могильный 2017 год №47
Гуляш	120	34,23	25,88	3,47	265,2	Могильный 2017год №260
Макаронные изделия отварные	180	6,67	6,36	31,73	202,14	Могильный 2017год №203
Кисель витаминный	200	0	0	23	92	Могильный 2017год №359
Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,89	Могильный
Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	19,76	93,29	Могильный



Обед						
Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	10,54	17,45	148,25	Могильный 2017год №102
Рыба запеченная в сметанном соусе	120	14,48	11,07	19,93	191,25	Могильный 2017год №232
Картофельное пюре	180	4,45	6,36	24,53	164,7	Могильный 2017год №128
Горошек зеленый консер.	100	3,52	1,62	7,08	56,18	Могильный
Чай с сахаром	200	0,07	0,04	15	60	Могильный 2017год №376
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	Могильный 2017год
Кондитерское изделие-печенье	22	1,78	4,29	15,66	91,08	Могильный 2017год
Хлеб ржаной	50	3,32	0,6	20,9	105,6	Могильный 2017год
Хлеб пшеничный	60	3,36	1,32	29,64	137,94	Могильный 2017год
Итого	1082	37,23	36,24	159,99	1002	

полдник						
Лапшевник с творогом	150	21,3	15,42	29,22	281,61	№208
Сок фруктовый	200	1	0	20,23	84,93	Могильный
итого	350	22,3	15,42	49,45	366,54	
Итого за весь день	2122	108,32	90,78	320	2223,76	

ДЕНЬ 8

Завтрак

Икра свекольная	100	3,15	0,13	30,5	247,07	Могильный 2017год №75
Плов из птицы	185	27,71	9,58	33,72	279,97	Могильный 2017год №271
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,56	20,77	88,2	Могильный 2017год №388
Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,89	Могильный 2017год
Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	19,76	93,29	Могильный 2017год
итого	575	37,73	12,15	128,9	825,42	

Обед

Рассольник Ленинградский	250	2,02	10,18	11,98	107,25	Могильный 2017год №96
--------------------------	-----	------	-------	-------	--------	-----------------------

Запеканка из творога с молоком сгущ.	180	51,25	20,08	50,4	486	Могильный 2017год №223
Фрукты свежие	200	1,56	0,7	40,17	179,13	Могильный 2017 год
Кисломолочный напиток	200	11,6	5	8,4	102	Могильный 2017 год
Хлеб ржаной	50	3,32	0,6	20,9	105,6	Могильный 2017год
Хлеб пшеничный	60	3,36	1,32	29,64	137,94	Могильный 2017год
Итого	940	73,11	37,88	161,49	1117,92	

**полдник**

Сыр порциями	20	9,28	8,85	0	72	№15
Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,08	4,04	14,36	120	№120
Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,5	117,78	Могильный
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	
итого	460	23,59	17,19	51,18	403,3	
Итого за весь день	1975	134,43	67,22	341,57	2346,64	

**ДЕНЬ 9**

**Завтрак**

Горошек зеленый консер.	100	3,52	1,62	7,08	56,18	Могильный 2017год
Шницель рыбный натур.	100	23,72	20,54	8,31	209,09	Могильный 2017год №235
Картофель отварной	180	3,47	5,89	27,61	170,82	Могильный 2017год №125
Сок фруктовый	200	1	0	20,23	84,93	Могильный 2017год №389
Кондитерское изделие-печенье	22	1,78	4,29	15,66	91,08	Могильный 2017год
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	Могильный 2017год
Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	19,76	93,29	Могильный 2017год
Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,89	Могильный 2017год
итого	792	40,08	34,62	132,6	869,28	

**Обед**

Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	9,84	10,93	103,75	Могильный 2017год №82
Мясо духовое	200	35,32	28	17,72	349,12	Могильный 2017год №258
Овощи по сезону-помидор	100	1,12	0,08	3,5	20	М.Р.К. №16 год №39
Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,78	15,95	100,6	Могильный 2017год №379
Хлеб ржаной	50	3,32	0,6	20,9	105,6	Могильный 2017год
Хлеб пшеничный	60	3,36	1,32	29,64	137,94	Могильный 2017год
Итого	860	48,09	42,62	98,64	817,01	

**полдник**

Оладьи с молоком сгущ.	150	15,16	19,02	64,04	400,59	№401
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,83	№378
итого	350	16,68	20,37	79,94	482,42	
Итого за весь день	2002	104,85	97,61	311,18	2168,71	



ДЕНЬ 10

Завтрак

Салат из моркови	100	0,93	0,13	2,53	25,02	пр.п.
Печень по-строгановски	120	36,8	20,46	4,22	205,2	Могильный 2017год№255
Каша вязкая гречневая	180	5,56	7,45	24,62	174,6	Могильный 2017год№303
Компот из сухофруктов	200	1,04	0,6	10,2	50,36	Могильный 2017год№349
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	Могильный 2017год
Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	19,76	93,29	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,89	Могильный
итого	790	50,92	30,92	95,28	712,36	Могильный

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	5,67	17,45	118,25	Могильный 2017год№112
Птица отварная	100	42,6	23,49	0,45	298,18	Могильный 2017год№288
Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	4,37	25,55	27,19	259	Могильный 2017год№142
Овощи по сезону-огурецр	100	0,82	0,2	1,7	10	М.Р.Кучма 2016 год№39
Кисель витаминный	200	0	0	23	92	Могильный 2017год№359
Хлеб пшеничный	60	3,36	1,32	29,64	137,94	Могильный 2017год
Хлеб ржаной	50	3,32	0,6	20,9	105,6	Могильный 2017год
Итого	940	57,15	56,83	120,33	1021,17	

полдник

Омлет с сыром	150	15,92	17,42	2,55	147,5	№211
Кисломолочный напиток	200	11,6	5	8,4	102	Могильный 2017год
Итого	350	27,52	22,42	10,95	249,5	
Итого за весь день	2080	135,59	110,17	226,56	1983,03	

Итого за день по СанПиН Завтрак,обед,полдник 60-75%	1700	67,5	69	287,25	2040	
--	------	------	----	--------	------	--

Среднее значение за период	2014,5	67,95	69,03	288,15	2048,25	
----------------------------	--------	-------	-------	--------	---------	--