

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Хошун-Узурская СОШ

имени Эрдыниева Ш-Н.Э.»



Халзанова В.Б.

Приказ №33/8 от «30» августа 2024г.



МБОУ «Хошун-Узурская СОШ имени Эрдыниева Ш-Н.Э.»
Десятидневное циклическое меню 5-11 классов
(завтраки, обеды)
на 2024-2025 учебный год

Наименование блюда	Основной компонент	Выход в граммах	Белки в граммах общие	Жиры в граммах общие	Углеводы в граммах	Энергетическая ценность (ккал)
1	1-ый день Завтрак	3	4	5	6	7
Каша манная	Крупа манная, молоко, сахар, масло сливочное	200	32,2	30	29,6	211,04
Пряники	пряник	50	3,95	0,4	19,32	94
Чай с сахаром	Чай, сахар	200	27,7	-	-	13,0
Итого:	Обед					318,04
Суп картофельный с макаронными изделиями	Мясной бульон, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йодир., макарон.изд.	250	1,418	0,8983	7,3414	109,90
Биточки мясные	Говядина, хлеб пшен., лук репч.,	80	9,85	12,755	11,361	209,12

	пшен., лук репч., соль йодир.						
Рис отварной	Крупа рисовая, масло слив., соль йодир.	150	3,604	4,7817	36,443	203,22	
Чай с лимоном	Чай, сахар-песок, лимон	200/4	0,224	0,0517	13,768	56,4353	
Хлеб	Мука в/с	100	8,2	1,4	1,3	195	
Итого:						773,67	
Итого в 1-й день:						1091,71	
	2-ой день						
	Завтрак						
Каша рисовая	Рис, молоко, масло слив., сахар	200	32,8	30,10	32,9	227,84	
Печенье	печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,55	
Чай с сахаром	Чай, сахар	200	27,7	-	-	13,0	
Итого:						449,39	
	Обед						
Икра кабачковая		60	9,698	9,8953	47,766	75,87	
Суп	Мясной бульон, картофель, горох, морковь, лук	250	9,116	8,7079	43,467	136,7	
картофельный с бобовыми	репч., масло раст., соль йодир.						
Голубцы ленивые в соусе	Говядина, капуста свежая, лук репч., крупа рисовая, масло раст., соль йодир.	80/50	9,34	8,7596	57,235	251,45	
Чай с молоком	Чай, молоко	200	56,7	25,0	4,8	67,0	
Хлеб	Мука в/с	100	8,2	1,4	1,3	195	
Итого:						726,02	
Итого во 2-й день	3-ий день					1175,41	

	Завтрак							
Каша кукурузная	Каша кукурузная, вода или молоко	200	4,66	0,68	0,66	189,2		
Чай с сахаром	Чай, сахар	200	27,7	-	-	13,0		
Сухари	Сухари сливочные	100	8,5	10,6	71,3	397		
Итого:	Обед					599,2		
Закуска из свежей моркови с растительным маслом	Морковь свежая, масло раст.	60	0,715	10,045	3,795	109,15		
Уха рыбацкая с сайрой	Картофель, морковь, лук репч., масло раст., консервы «Сайра в масле»	20/250	2,565	2,7613	18,587	109,5		
Котлета мясная	Говядина, хлеб пшен., лук репч., соль йодир.	80	9,85	12,755	11,361	209,12		
Гарнин каша гречневая распычатая	Крупа гречневая, масло слив., соль йодир.	150	8,212	5,3533	35,915	224,69		
Компот из сухофруктов	Смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимон.	200	0,57	0,0799	24,092	99,36		
Хлеб	Мука в/с	100	8,2	1,4	1,3	195		
Итого:						946,82		
Итого в 3-й День						1546,02		
	4-ый День							
	Завтрак							
Каша пшениная	Пшено, молоко, масло слив., сахар	200	32,8	30,1	32,9	227,84		
Вафли	Вафли	100	3,2	2,8	81,1	342,1		

Чай с сахаром	Чай, сахар	200	27,7	-	-	13,0
Итого:	Обед					582,94
Огурцы соленые порциями		60	0,4	0,05	0,85	6,5
Щи из свежей капусты	Мясной бульон, картофель, капуста свежая, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йодир	250	1,754	4,5716	8,31	81,39
Биточки рыбные	Минтай, хлеб, сухари панир., масло раст., соль йодир.	80	9,192	10,798	10,72	176,82
Картофельное пюре	Картофель, молоко 3,2%, масло слив., соль йодир.	150	3,064	4,4345	20,048	132,3
Чай с вареньем	Чай, варенье	20/200	1,805	0,2209	11,193	52,77
Хлеб	Мука в/с	100	8,2	1,4	1,3	195
Итого:						644,78
Итого в 4-й день						1227,72
	5-ый день					
	Завтрак					
Каша геркулесовая	Геркулес, молоко, масло слив., сахар	200	9,08	9,68	30,38	245,16
Чай с сахаром	Чай, сахар	200	27,7	-	-	13,0
Конфеты	Конфета шоколадная	30	1,96	6,94	10,08	110,8
Итого:						246,38
	Обед					
Икра кабачковая		60	9,504	10,179	34,833	75,87

Рассолыник Ленинградский	Мясной бульон, картофель, крупа перловая, морковь, лук репч., масло раст., соль йодир.	250	2,308	5,0619	15,921	118,5
Запеканка творожная со стученным молоком	Творог 5%, крупа манная, сахар, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., сметана 15%, молоко стуч.	150/20	20,25	8,9934	36,523	354,64
Чай с молоком	Чай, молоко	200	56,7	25,0	4,8	67,0
Хлеб	Мука в/с	100	8,2	1,4	1,3	195
Итого:						811,01
Итого в 5-й день						1057,39
	6-ой день					
	Завтрак					
Каша «Дружба»	Крупа рисовая, крупа пшено, молоко, сахар, масло слив.	200	32,2	29,9	29,6	211,04
Чай с сахаром	Чай, сахар	200	27,7	-	-	13,0
Пряники	пряники	50	3,95	0,4	19,32	94
Итого:						318,04
	Обед					
Огурцы соленые порциями		60	0,4	0,05	0,85	6,5
Суп картофельный с бобовыми	Мясной бульон, картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., соль йодир.	250	9,116	8,7079	43,467	136,7

Биточки мясные	Говядина, хлеб пшен., лук репч., соль йодир.	80	9,85	12,755	11,361	209,12
Макаронные изделия отварные	Макарон. Изд., масло слив., соль йодир.	150	4,4	3,9321	27,33	187,54
Чай с лимоном	Чай, лимон, сахар-песок	200/4	0,224	0,0517	13,768	56,43
Хлеб	Мука в/с	100	8,2	1,4	1,3	195
Итого:						791,29
Итого в 6-й день						1109,33
	7-ой день					
	Завтрак					
Каш манная	Крупа манная, молоко, сахар, масло слив.	200	32,2	30	29,6	211,04
Печенье	печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,55
Чай с сахаром	Чай, сахар	200	27,7	-	-	13,0
Итого:						432,59
	Обед					
Икра кабачковая		60	9,504	10,179	34,833	75,87
Борщ из свежей капусты	Свекла, картофель, лук, морковь, капуста, масло раст., томат. паста	250	4,119	4,7894	27,407	169,2
Тефтели с соусом кра.осн.	Говядина, хлеб, масло раст., соль йодир., морковь, лук репч., томат паста, мука пшен., масло слив.	80/30	10,89	15,31	13,151	234,6
Гарнир каша перловая	Крупа перловая, масло слив., соль	150	4,32	4,0788	29,558	172,2

Отварная Напиток из Шиповника	Йодир Плоды Шиповника, сахар-песок	200	0,426	0,1429	22,887	94,5
Хлеб	Мука в/с	100	8,2	1,4	1,3	195
Итого:						941,37
Итого в 7-й день						1373,96
8-ой день						
Завтрак						
Каша рисовая	Рис, молоко, масло слив., сахар	200	32,8	30,10	32,9	227,84
Чай с сахаром	Чай, сахар	200	27,7	-	-	13,0
Сухари	Сухари сливочное	100	8,5	10,6	71,3	397
Итого:						637,84
Обед						
Закуска из свежей моркови с растительным маслом	Морковь свежая, масло раст.	60	0,715	10,045	3,795	109,15
Суп картофельный	Мясной бульон, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йодир	250	2,17892	2,5762	16,38	97,4
Шницель рыбный	Минтай, хлеб, сухари панир, масло раст., соль йодир.	80	9,19231	10,7979	10,7161	176,82
Рис отварной	Крупа рисовая, масло слив., соль йодир.	200	3,604	4,7817	36,443	203,32
Чай с сахаром	Чай, сахар	200	27,7	-	-	13,0
Хлеб	Мука в/с	100	8,2	1,4	1,3	195
Итого:						784,69

Итого в 8-й день								1432,53
	9-ый день							
	Завтрак							
	Каша кукурузная вода или молоко	200	4,66	0,68	0,66	189,20		
	Вафли	100	3,2	2,8	81,1	342,1		
	Чай с сахаром	200	27,7	-	-	13,0		
	Итого:					544,3		
	Обед							
	Огурцы свежие порциями	60	1,508	1,0208	8,0675	5,5		
	Суп крестьянский с пшеном	250	1,754	4,5716	8,3083	81,39		
	Элеканка из печени	80	10,06	18,863	10,67	252,69		
	Пюре картофельное	150	3,064	4,4345	20,048	132,3		
	Чай с лимоном	200/4	0,224	0,0517	13,768	56,4353		
	Хлеб	100	8,2	1,4	1,3	195		
	Итого:					723,31		
	Итого в 9-й день					1267,61		
	10-ый день							
	Завтрак							

Каша пшенная	Пшено, молоко, Масло слив., сахар	200	32,8	30,1	32,9	227,84
Чай с сахаром	Чай, сахар	200	27,7	-	-	13,0
Конфеты	Конфета шоколадная	30	1,96	6,94	10,08	110,8
Итого:						351,64
	Обед					
Икра кабачковая		60	9,504	10,179	34,833	75,87
Суп	Мясной бульон, картофель, морковь, лук	250	1,418	0,8983	7,3414	109,9
картофельный с макаронными изделиями	репч., масло раст., соль йодир., макарон. изд.					
Запеканка творожная с рисом, со ступченным молоком	Творог 5%, крупа рисовая, сметана 15%, сухари паниров., масло раст., яйцо куриное, сахар-песок, молоко ступченное	150/20	17,26	10,143	45,05	352,23
Напиток из облепихи	Облепиха протертая с сахаром	200	0,285	1,269	15,828	75,8
Хлеб	Мука в/с	100	8,2	1,4	1,3	195
Итого:						808,8
Итого в 10-й день						1160,44