

Примерное цикличное меню СПДС ГБОУ ООШ с. Валы на 2023-2024 учебный год.

Понедельник

1 неделя

завтрак

№ рецепт	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Эн.цен.
			белки	жиры	углеводы	Ккал
25.01.	Сыр порциями	010	4.6	5.8		72
04.01.	Каша молочная жидкая "Дружба" с н	150/5/5	3.94	11.88	17.85	144
ПР	Батон пшеничный	020	3.04	0.32	19.44	95
630.01.	Чай с молоком	180	1.05	1.2	13.04	67
	всего:		12.63	19.2	50.33	378

2 -ой завтрак

293.08.	Сок фруктовый	100	1	0	23.4	48
	всего:		1	0	23.4	48

обед

24/411212	Кукуруза консервированная	010	1.5	0.7	2.4	84
139.01.	Суп картофельный с макаронными и	180/005	1.57	4.64	10.36	83.39
423/61432	Котлеты куриные с соусом	050/30	8	8.91	8.86	118.37
302	Каша перловая рассыпчатая с овоща	130	3.81	3.99	27.3	167
283	Компот из сухофруктов	180	1	0	18.2	102
ПР/23312:	Хлеб пшеничный	020	2.37	0.3	14.49	70.5
ПР/55544	Хлеб ржаной	020	1.98	0.36	10.02	52.2
	всего:		20.23	18.9	91.63	677.46

полдник

695.01.	Ватрушка с повидлом	050	5.19	6.18	34.08	212
6.41E+08	Какао с молоком	180	1.9	1.85	10.09	60
	всего:		7.09	8.03	44.17	272

ужин

б/н	Запеканка картофельная с рыбным ф	165	3.08	7.13	15.68	255
628.01.	Чай с сахаром	180	0.26	0.06	15.22	59
ПР/23312:	Хлеб пшеничный	020	2.37	0.3	14.49	70.5
	всего:		5.71	7.49	45.39	384.5
	Итого за день:		40.95	46.13	209.53	1375.46

Вторник

1 неделя

завтрак

109.08.	Каша геркулесовая молочная	150/5/5	3.69	8.84	23.72	298
628.01.	Чай с сахаром	180	0.26	0.06	15.22	59
2.01.	Бутерброд с маслом	10/30	5.08	0.53	23.53	113
	всего:		9.03	9.43	62.47	470
2 -ой завтрак						
ПР/54212:	Десерт фруктовый (яблоко)	100	1.6	5.96	8.86	94
	всего:		1.6	5.96	8.86	94
обед						
120.01.	Щи из свежей капусты с картофелем	180/5	1.44	4.18	7.9	163
	402 Азу с говядиной	130/20	13.35	1.06	13.275	247.8
280.08.	Компот из кураги	180	1.04	0	30.96	123
ПР/23312:	Хлеб пшеничный	020	2.37	0.3	14.49	70.5
ПР/55544	Хлеб ржаной	020	1.98	0.36	10.02	52.2
	всего:		20.18	5.9	76.645	656.5
полдник						
307.8/542	Булочка "Веснушка"	050	3.98	3.694	29.208	166.524
272.08.	Ряженка	180	1		18.2	76
	всего:		4.98	3.694	47.408	242.524
ужин						
208/212	Лапшевник с творогом	150	12.21	11.66	31.2	283
ПР/54211:	Печенье	050	10.06	23.92	1.6	266
ф	Чай с лимоном	180/7	0.243	0.046	13.761	53.71
	всего:		22.513	35.626	46.561	602.71
	Итого за день:		63.283	64.304	289.352	2308.258
Среда			1 неделя			
завтрак						
25.01.	Сыр порциями	010	4.6	5.8		72
	183 Каша гречневая молочная жидкая с	150/5/5	5.68	4.17	32.84	243.63
628.01.	Чай с сахаром	180	0.2	0.05	15.01	57
ПР	Батон пшеничный	030	3.04	0.32	19.44	95
	всего:		13.52	10.34	67.29	467.63
2 -ой завтрак						
293.08.	Сок фруктовый	100	1		23.4	48

	всего:		1	0	23.4	48
	обед					
	24 Свекла вареная (порционно)	20	0.22	0.04	0.76	5
139.01.	Суп картофельный с горохом	180/005	1.57	4.64	10.36	83.39
403.01.	Плов из птицы (филе куриное)	120/30	15.415	12.435	34.129	245.147
702.1997	Компот из свежих яблок	180	0.33		21.66	123
ПР/23312:	Хлеб пшеничный	020	2.37	0.3	14.49	70.5
ПР/55544	Хлеб ржаной	020	1.98	0.36	10.02	52.2
	всего:		21.885	17.775	91.419	579.237
	полдник					
422/469	Булочка ванильная	050	3.95	0.06	22.24	141.5
272.08.	Кефир	180	1		18.2	76
	всего:		4.95	0.06	40.44	217.5
	ужин					
482.01.	Капуста тушеная	130	3.1	5.67	11.66	107
	428 Палочки с крупой с соусом	50/30	6.78	7.9	8.4	140
	629 Чай с лимоном	187	0.243	0.046	13.761	53.71
ПР/23312:	Хлеб пшеничный	020	2.37	0.3	14.49	70.5
	всего:		12.25	13.916	48.311	371.21
	Итого за день:		41.355	28.175	222.549	1312.367
	Четверг		1 неделя			
	завтрак					
2.01.	Бутерброд с маслом	10/30	5.08	0.53	23.53	113
	1142008 Каша рисовая молочная жидкая с ма	150/5/5	3.69	8.84	23.72	298
628.01.	Чай с сахаром	180	0.2	0.05	15.01	57
	всего:		8.97	9.42	62.26	468
	2 -ой завтрак					
ПР/64221:	Десерт фруктовый (апельсин)	100	1.6	5.96	8.86	94
	всего:		1.6	5.96	8.86	94
	обед					
ПР	Огурцы соленые порционно	020	0.16	0.02	0.52	2.8
	84 Борщ с картофелем и фасолью, со с	180/005	2.69	4.43	10.38	99.98
	1.42E+08 Крокеты с соусом	050/30	9.6	8.99	12.3	118.37
	171 Каша гречневая вязкая	130	6.67	4.66	20.2	201.5
289.08.	Напиток из шиповника	180	19.55	26.4	62.75	550
ПР/23312:	Хлеб пшеничный	020	2.37	0.3	14.49	70.5
ПР/55544	Хлеб ржаной	020	1.98	0.36	10.02	52.2
	всего:		43.02	45.16	130.66	1095.35

полдник						
668877	Плюшка Московская	50	7.1	8.28	29.71	222
6.41E+08	Какао	180	1.9	1.85	10.09	60
	всего:		9	10.13	39.8	282
ужин						
297.01.	Запеканка из творога с молоком сгуст	150	23.125	17.627	33.046	361
7021997	Компот из свежих яблок	180	0.33		21.66	123
ПР/54211:	Печенье	050	10.06	23.92	1.6	266
	всего:		33.515	41.547	56.306	750
	Итого за день:		96.105	112.217	297.886	2689.35
Пятница			1 неделя			
завтрак						
25.01.	Сыр порциями	010	4.6	5.8		72
284.01.	Омлет натуральный	100	20.99	33.48	4.08	400
628.01.	Чай с сахаром	180	0.2	0.05	15.01	57
ПР	Батон пшеничный	030	3.04	0.32	19.44	95
	всего:		28.83	39.65	38.53	624
2 -ой завтрак						
293.08.	Сок фруктовый	100	1		23.4	48
	всего:		1	0	23.4	48
обед						
62.1996	Салат из б/к капусты	40	0.62	2	3.99	35.72
42/56415€	Рассольник ленинградский со сметаной	180/005	1.98	4.89	14.44	101.6
251	Картофель и овощи тушеные	130	3.18	9.89	30.52	216.7
520/ы000(Стейк(Шницель) из курицы с соусом	50/30	6.5	5.38	4.48	239.9
283/ы000(Компот из сухофруктов	180	1		18.2	102
ПР/23312:	Хлеб пшеничный	020	2.37	0.3	14.49	70.5
ПР/55544	Хлеб ржаной	020	1.98	0.36	10.02	52.2
	всего:		17.63	22.82	96.14	818.62
полдник						
307.8/542	Булочка "Школьная"	50	7.1	8.28	29.71	222
272/3336€	Кефир	180	1		18.2	76
	всего:		8.1	8.28	47.91	298
ужин						
469.01.	Макаронные изделия отварные	150	5.36	4.26	38.34	203.79
178/63143	Голубцы ленивые с соусом	50/30	9.64	7.9	8.86	118.37
ПР/23312:	Хлеб пшеничный	020	2.37	0.3	14.49	70.5
629.1996	Чай с лимоном	180/7	0.243	0.046	13.761	53.71

	всего:		17.613	12.506	75.451	446.37
	Итого за день:		73.173	83.256	281.431	2234.99
Понедельник		2 неделя				
завтрак						
25.01.	Сыр порциями	010	4.6	5.8		72
04.01.	Каша молочная жидкая "Дружба" с ма	150/5/5	3.94	11.88	17.85	144
6.41E+08	Какао с молоком	180	0.2	0.05	15.01	57
ПР	Батон пшеничный	030	3.04	0.32	19.44	95
	всего:		11.78	18.05	52.3	368
2 -ой завтрак						
293.08.	Сок фруктовый	100	1		23.4	48
	всего:		1	0	23.4	48
обед						
	55 Салат из свеклы отварной с огурцам	40	0.57	2.4	2.51	34
139.01.	Суп картофельный с макаронными к	180	2.042	1.92	17.24	90.37
401.01.	Крокеты с соусом	080	9.6	8.99	12.3	118.37
	270 Пюре из гороха	130	14.13	4.26	34.96	225.58
628.01.	Чай с сахаром	180	0.2	0.05	15.01	57
ПР/23312:	Хлеб пшеничный	020	2.37	0.3	14.49	70.5
ПР/55544	Хлеб ржаной	020	1.98	0.36	10.02	52.2
	всего:		30.892	18.28	106.53	648.02
полдник						
422/469	Булочка ванильная	050	3.95	0.06	22.24	141.5
272/3336€	Кефир	180	1		18.2	76
	всего:		4.95	0.06	40.44	217.5
ужин						
472.1996.	Картофель на молоке/ Картофельное	130	3.04	4	21.62	121.23
324.01.	Котлета рыбная Любительская с соу	50/30	6.65	4.88	8.24	85.06
289.08.	Напиток лимонный	200	0.68		21.01	47
ПР/23312:	Хлеб пшеничный	020	2.37	0.3	14.49	70.5
	всего:		12.74	9.18	65.36	323.79
	Итого за день:		61.362	45.57	288.03	1605.31
Вторник		2 неделя				
завтрак						
04.02.	Каша манная молочная жидкая с ма	150/5/5	5.88	12.06	33.16	264
628.01.	Чай с сахаром	180	0.2	0.05	15.01	57
2.01.	Бутерброд с маслом	10/30	5.08	0.53	23.53	113
	всего:		11.16	12.64	71.7	434

2 -ой завтрак						
ПР/64221:	Десерт фруктовый (апельсин)	100	1.6	5.96	8.86	94
	всего:		1.6	5.96	8.86	94
обед						
	60 Винегрет овощной	30	0.5	3.09	2.74	39.5
132/55121	Суп крестьянский с крупой	180	1.06	3.54	4.38	53.68
401/54152	Гуляш из птицы (филе куриное)	80	13.31	17.06	3.63	218.83
469.01.	Макаронные изделия отварные	130	3.5	4.1	23.5	147
629.1996	Чай с лимоном	180/7	0.243	0.046	13.761	53.71
ПР/23312:	Хлеб пшеничный	020	2.37	0.3	14.49	70.5
ПР/55544	Хлеб ржаной	020	1.98	0.36	10.02	52.2
	всего:		22.963	28.496	72.521	635.42
полдник						
	668877 Плюшка Московская	50	7.1	8.28	29.71	222
6.41E+08	Какао с молоком	180	1.9	1.85	10.09	60
	всего:		9	10.13	39.8	282
ужин						
297.01.	Запеканка из творога с молоком сгуст	150	23.125	17.627	33.046	361
289.08.	Напиток из шиповника	180	19.55	26.4	62.75	550
ПР/54211:	Печенье	050	10.06	23.92	1.6	266
	всего:		52.735	67.947	97.396	1177
	Итого за день:		97.458	125.173	290.277	2622.42
Среда			2 неделя			
завтрак						
25.01.	Сыр порциями	010	4.6	5.8		72
284.01.	Омлет натуральный	100	20.99	33.48	4.08	400
628.01.	Чай с сахаром	180	0.2	0.05	15.01	57
ПР	Батон пшеничный	030	3.04	0.32	19.44	95
	всего:		28.83	39.65	38.53	624
2 -ой завтрак						
293.08.	Сок фруктовый	100	1		23.4	48
	всего:		1	0	23.4	48
обед						
ПР	Огурцы соленые порционно	020	0.16	0.02	0.52	2.8
	102 Суп картофельный с фасолью	180/005	3.95	3.79	11.9	106.74
423.1996.	Биточки с соусом	050/30	9.63	8.92	8.86	118.37
690/394.0	Рис отварной с овощами	150	3.08	7.13	15.68	155
702.01.	Компот из сухофруктов	180	0.33	0	21.66	123

ПР/23312: Хлеб пшеничный	020	2.37	0.3	14.49	70.5
ПР/55544 Хлеб ржаной	020	1.98	0.36	10.02	52.2
всего:		21.5	20.52	83.13	628.61
полдник					
682 Оладьи с молоком сгущенным	50/10	4.28	3.92	24.42	151.6
6.41E+08 Какао с молоком	180	1.9	1.85	10.09	60
всего:		1.9	1.85	10.09	60
ужин					
482.01. Капуста тушеная	130	3.1	5.67	11.66	107
423/61432 Котлеты куриные с соусом	050/30	8	8.91	8.86	118.37
629.1996 Чай с лимоном	180/7	0.243	0.046	13.761	53.71
ПР/23312: Хлеб пшеничный	020	2.37	0.3	14.49	70.5
всего:		13.713	14.926	48.771	349.58
Итого за день:		66.943	76.946	203.921	1710.19
Четверг	2 неделя				
завтрак					
114.2008. Каша рисовая молочная жидкая с ма	150/5/5	3.69	8.84	23.72	298
630.01. Чай с молоком	180	1.05	1.2	13.04	67
2.01. Бутерброд с маслом	10/30	5.08	0.53	23.53	113
всего:		9.82	10.57	60.29	478
2 -ой завтрак					
ПР/54212: Десерт фруктовый (яблоко)	100	1.6	5.96	8.86	94
всего:		1.6	5.96	8.86	94
обед					
31 Икра кабачковая	20	0.4	1.8	1.72	24.4
110 Борщ с капустой и картофелем, со сл	180/005	4.27	3.9	16.7	115
472/15212 Картофель на молоке/ Картофельное	130	3.04	4	21.62	121.23
178/63143 Голубцы ленивые с соусом	50/30	9.64	7.9	8.86	118.37
280.08. Компот из кураги	180	1.04	0	30.96	123
ПР/23312: Хлеб пшеничный	020	2.37	0.3	14.49	70.5
ПР/55544 Хлеб ржаной	020	1.98	0.36	10.02	52.2
всего:		22.34	16.46	102.65	600.3
полдник					
307.8/542 Булочка "Веснушка"	050	3.98	3.694	29.208	166.524
272/33333 Ряженка	180	1		18.2	76
всего:		4.98	3.694	47.408	242.524
ужин					
208 Лапшевник с творогом	150	12	11	31	283

628.01.	Чай с сахаром	180	0.2	0.05	15.01	57
ПР/54211:	Печенье	050	10.06	23.92	1.6	266
	всего:		22.26	34.97	47.61	606
	Итого за день:		70.82	82.224	327.108	2498.824
Пятница			2 неделя			
завтрак						
25.01.	Сыр порциями	010	4.6	5.8	0	72
109.08.	Каша геркулесовая молочная	150/5/5	3.69	8.84	23.72	298
630.01.	Чай с молоком	180	1.05	1.2	13.04	67
ПР	Батон пшеничный	020	3.04	0.32	19.44	95
	всего:		12.38	16.16	56.2	532
2 -ой завтрак						
293.08.	Сок фруктовый	100	1	0	23.4	48
	всего:		1	0	23.4	48
обед						
	Горошек зеленый консервированный	10	0.31	0.2	0.71	4.2
108	Суп с клецками	180	3.51	4.8	13	138.9
268	Палочки с крупой с соусом	50/30	6.7	7.9	8.4	140
221.08.	Каша гречневая рассыпчатая	130	10.28	7.73	52.68	327
702.1997	Компот из свежих яблок	180	0.33		21.66	123
ПР/23312:	Хлеб пшеничный	020	2.37	0.3	14.49	70.5
ПР/55544	Хлеб ржаной	020	1.98	0.36	10.02	52.2
	всего:		25.48	21.29	120.96	855.8
полдник						
695/55554	Ватрушка с повидлом	050	5.19	6.18	34.08	212
6.41E+08	Какао с молоком	180	1.9	1.85	10.09	60
	всего:		7.09	8.03	44.17	272
ужин						
304	Рис отварной с овощами	130	3.7	10.4	32.7	240
423/61432	Котлеты куриные с соусом	050/30	8	8.91	8.86	118.37
628.01.	Чай с сахаром	180	0.2	0.05	15.01	57
ПР/23312:	Хлеб пшеничный	020	2.37	0.3	14.49	70.5
	всего:		14.27	19.66	71.06	485.87
	Итого за день:		60.22	65.14	315.79	2193.67
	Итого за 10 дней:		671.669	729.135	2725.874	20550.84