**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 Г.МАКАРЬЕВА**

**МАКАРЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

****

**Цикличное меню 1 – 4 классы**

Неделя: первая День: понедельник

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **ЗАВТРАК** |
| сыр порционный | 20 | 4,64 | 5,90 | - | 71,66 |
| каша молочная из пшена и риса | 200 | 3,30 | 8,60 | 23,20 | 183,40 |
| масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 |
| хлеб в/с | 50 | 3,8 | 0,44 | 23,32 | 115,60 |
| какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,09 | 125,11 |
| **Итого** |  |  |  |  | **564,49** |
| **ОБЕД** |
| салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 94,12 |
| суп картофельный с курой | 250 | 3,24 | 3,33 | 17,29 | 147,43 |
| макароны отварные с маслом | 150 | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 201,90 |
| печень тушеная в соусе | 100 | 13,50 | 9,20 | 8,60 | 171,20 |
| компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 |
| хлеб в/с | 50 | 3,8 | 0,44 | 23,32 | 115,60 |
| **Итого** |  |  |  |  | **926,63** |
| **ИТОГО** | **1 491,12** |

Неделя: первая День: вторник

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **ЗАВТРАК** |
| капуста тушеная  | 150 | 4,35 | 12,00 | 33,21 | 258,24 |
| котлета мясная | 80 | 9,87 | 17,33 | 8,80 | 230,67 |
| чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,08 |
| помидора порционная | 50 | 0,47 | 3,08 | 1,74 | 36,48 |
| хлеб в/с | 25 | 1,90 | 02,20 | 11,66 | 57,80 |
| **Итого** |  |  |  |  | **623,27** |
| **ОБЕД** |
| суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,00 | 7,90 | 24,70 | 141,00 |
| салат из свежих огурцов | 100 | 0,67 | 6,09 | 1,81 | 64,65 |
| жаркое по-домашнему | 200 | 18,18 | 6,34 | 17,95 | 205,00 |
| сок виноградный | 200 | 0,60 | 0,00 | 36,40 | 144,00 |
| хлеб в/с | 50 | 3,8 | 0,44 | 23,32 | 115,60 |
| **Итого** |  |  |  |  | **670,25** |
| **ИТОГО** | **1 293,52** |

Неделя: первая День: среда

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **ЗАВТРАК** |
| рис отварной с сосиской молочной | 100/70 | 10,09 | 12,91 | 30,88 | 289,00 |
| бутерброд с маслом  | 25/10 | 0,2 | 2,42 | 11,79 | 165,29 |
| чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,08 |
| хлеб в/с | 25 | 0,90 | 0,22 | 11,66 | 57,80 |
| яблоко | 75 | 0,30 | 0,30 | 7,35 | 33,30 |
| **Итого** |  |  |  |  | **527,67** |
| **ОБЕД** |
| салат из свежих помидор с луком репчатым | 100 | 1,11 | 6,18 | 4,38 | 78,50 |
| борщ из свежей капусты с курой | 265 | 6,70 | 6,00 | 13,10 | 133,60 |
| омлет натуральный с зеленым горошком консервированным | 120 | 11,77 | 16,56 | 2,30 | 205,34 |
| компот из свежих яблок | 200 | 0,20 | 0,00 | 35,80 | 142,00 |
| хлеб в/с | 50 | 3,8 | 0,44 | 23,32 | 115,60 |
| **Итого** |  |  |  |  | **687,70** |
| **ИТОГО** | **1 215,37** |

Неделя: первая День: четверг

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **ЗАВТРАК** |
| огурец свежий порционный | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,23 |
| котлета рыбная | 80 | 10,70 | 3,50 | 7,50 | 104,30 |
| пюре картофельное | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 |
| чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,00 |
| хлеб в/с | 25 | 1,90 | 0,22 | 11,66 | 57,80 |
| **Итого** |  |  |  |  | **431,26** |
| **ОБЕД** |
| суп рассольник с курой и пшеном | 250 | 2,20 | 5,20 | 15,58 | 117,90 |
| каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,90 | 9,87 | 39,84 | 231,86 |
| бефстроганов из мяса птицы | 80 | 9,67 | 9,87 | 2,27 | 136,53 |
| напиток кофейный на молоке | 200 | 3,50 | 2,67 | 29,20 | 155,20 |
| хлеб в/с | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,36 | 93,52 |
| яблоко свежее | 75 | 0,30 | 0,30 | 7,35 | 33,30 |
| **Итого** |  |  |  |  | **699,71** |
| **ИТОГО** | **1 130,97** |

Неделя: первая День: пятница

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **ЗАВТРАК** |
| запеканка творожная с молоком сгущенным | 120/30 | 19,25 | 14,78 | 32,25 | 339,00 |
| чай с лимоном | 200/15/7 | - | - | 9,87 | 41,60 |
| хлеб в/с | 50 | 3,8 | 0,44 | 23,32 | 115,60 |
| сыр порционный | 30 | 6,96 | 8,85 | - | 107,49 |
| **Итого** |  |  |  |  | **603,69** |
| **ОБЕД** |
| салат из свеклы с яблоком | 100 | 1,31 | 5,16 | 12,11 | 100,11 |
| щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,80 | 4,98 | 8,13 | 84,48 |
| макароны отварные с маслом | 150 | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 201,90 |
| котлета рубленая из мяса птицы | 80 | 12,16 | 10,88 | 10,80 | 189,76 |
| кисель из концентратов | 200 | 0,16 | 0,08 | 27,50 | 171,20 |
| хлеб в/с | 50 | 3,8 | 0,44 | 23,32 | 115,60 |
| **Итого** |  |  |  |  | **863,05** |
| **ИТОГО** | **1 466,74** |

Неделя: вторая День: понедельник

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
| **ЗАВТРАК** |
| каша пшенная молочная | 200/10 | 4,41 | 3,57 | 32,97 | 181,65 |
| какао на молоке | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,09 | 125,11 |
| хлеб в/с | 25 | 1,90 | 0,22 | 11,66 | 57,80 |
| яйцо | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 |
| **Итого** |  |  |  |  | **427,40** |
| **ОБЕД** |
| салат из моркови с изюмом | 100 | 1,72 | 1,41 | 16,71 | 86,41 |
| суп вермишелевый | 250 | 7,30 | 6,30 | 49,30 | 283,10 |
| рис отварной  | 150 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210,11 |
| кура отварная | 100 | 21,67 | 13,33 | - | 206,67 |
| чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,00 |
| хлеб в/с | 50 | 3,8 | 0,44 | 23,32 | 115,60 |
| **Итого** |  |  |  |  | **941,89** |
| **ИТОГО** | **1 369,29**  |

Неделя: вторая День: вторник

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
| **ЗАВТРАК** |
| макароны отварные с рыбой | 150/10/75 | 15,00 | 10,50 | 34,20 | 298,50 |
| чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57,00 |
| салат из свеклы с яблоком | 100 | 4,94 | 9,50 | 7,94 | 137,02 |
| хлеб в/с | 25 | 1,9 | 0,22 | 11,66 | 57,80 |
| **Итого** |  |  |  |  | **550,32** |
| **ОБЕД** |
| суп крестьянский с курой | 250 | 2,70 | 2,78 | 2,78 | 90,68 |
| греча отварная | 150 | 8,90 | 9,87 | 39,84 | 231,90 |
| гуляш из куриной грудки | 50/50 | 15,28 | 5,90 | 0,56 | 117,00 |
| сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 |
| хлеб в/с | 50 | 3,8 | 0,44 | 23,32 | 115,60 |
| банан | 75 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 70,88 |
| огурец порционный | 50 | 0,34 | 3,05 | 0,913 | 32,33 |
| **Итого** |  |  |  |  | **712,66** |
| **ИТОГО** | **1 262,98** |

Неделя: вторая День: среда

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
| **ЗАВТРАК** |
| жаркое по-домашнему | 230 | 21,92 | 24,08 | 18,26 | 377,47 |
| салат из свежей капусты с маслом растительным | 100/10 | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 94,12 |
| чай с сахаром | 200/15 | 0,53 | - | 9,47 | 40,00 |
| хлеб в/с | 25 | 1,90 | 2,22 | 11,66 | 57,80 |
| **Итого** |  |  |  |  | **569,39** |
| **ОБЕД** |
| салат из свежих огурцов | 100/10 | 0,67 | 6,09 | 1,81 | 64,65 |
| суп картофельный с бобовыми (горох) | 250 | 7,50 | 3,25 | 17,25 | 128,25 |
| макароны отварные с маслом | 150 | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 201,90 |
| рыба притушенная с маслом (минтай) | 55 | 9,28 | 5,28 | 1,18 | 93,00 |
| напиток лимонный | 200/24 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59,00 |
| хлеб в/с | 50 | 3,8 | 0,44 | 23,32 | 115,60 |
| банан | 75 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 70,88 |
| **Итого** |  |  |  |  | **733,28** |
| **ИТОГО** | **1 302,67** |

Неделя: вторая День: четверг

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
| **ЗАВТРАК** |
| омлет натуральный | 110 | 11,04 | 18,40 | 2,04 | 218,00 |
| бутерброд с колбасой  | 25/50 | 5,30 | 8,26 | 3,14 | 155,00 |
| компот из свежих яблок | 200 | 0,20 | - | 35,80 | 142,00 |
| хлеб в/с | 25 | 1,90 | 2,22 | 11,66 | 57,80 |
| **Итого** |  |  |  |  | **572,80** |
| **ОБЕД** |
| помидора порционная | 50 | 0,55 | 3,90 | 2,31 | 39,30 |
| суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 8,45 | 8,28 | 13,13 | 160,78 |
| картофельное пюре с маслом сливочным | 150/5 | 3,80 | 7,20 | 17,70 | 255,00 |
| колбаса отварная | 50 | 7,80 | 11,50 | 11,60 | 234,00 |
| компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 |
| хлеб в/с | 50 | 3,8 | 0,44 | 23,32 | 115,60 |
| **Итого** |  |  |  |  | 1 001,06 |
| **ИТОГО** | **1 573,86** |

Неделя: вторая День: пятница

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
| **ЗАВТРАК** |
| греча отварная | 150 | 8,90 | 9,87 | 39,84 | 231,86 |
| сосиска отварная | 70 | 6,57 | 1,05 | 0,54 | 123,50 |
| компот из сухофруктов | 20 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 |
| хлеб в/с | 25 | 1,9 | 0,22 | 11,66 | 57,80 |
| сыр порционный | 20 | 4,64 | 5,9 | - | 71,66 |
| **Итого** |  |  |  |  | **642,84** |
| **ОБЕД** |
| салат из помидор | 100 | 1,11 | 6,18 | 4,38 | 78,56 |
| суп с макаронными изделиями | 250 | 2,98 | 2,83 | 15,70 | 100,13 |
| рис отварной | 150 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210,11 |
| котлета из мяса птицы | 80 | 12,16 | 10,88 | 10,80 | 189,76 |
| кисель из свежих яблок | 200 | 0,24 | 0,12 | 35,76 | 145,08 |
| хлеб в/с | 50 | 3,8 | 0,44 | 23,32 | 115,60 |
| кондитерские изделия | 20 | 0,13 | - | 16,00 | 64,50 |
| **Итого** |  |  |  |  | **903,74** |
| **ИТОГО** | **1 546,58** |

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 Г.МАКАРЬЕВА**

**МАКАРЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

****

**Цикличное меню 5 – 11 классы**

Неделя: первая День: понедельник

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **ЗАВТРАК** |
| сыр порционный | 20 | 4,64 | 5,90 | - | 71,66 |
| каша молочная из пшена и риса | 250 | 3,30 | 8,60 | 23,20 | 183,40 |
| масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 |
| хлеб в/с | 50 | 3,8 | 0,44 | 23,32 | 115,60 |
| какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,09 | 125,11 |
| **Итого** |  |  |  |  | **561,49** |
| **ОБЕД** |
| салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 94,12 |
| суп картофельный с курой | 300 | 4,90 | 5,33 | 19,23 | 178,80 |
| макароны отварные с маслом | 200 | 6,80 | 10,00 | 3,80 | 269,20 |
| печень тушеная в соусе | 100 | 13,50 | 9,20 | 8,60 | 171,20 |
| компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 |
| хлеб в/с | 50 | 3,8 | 0,44 | 23,32 | 115,60 |
| **Итого** |  |  |  |  | **1 025,30** |
| **ИТОГО** | **1 586,79** |

Неделя: первая День: вторник

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **ЗАВТРАК** |
| капуста тушеная  | 200 | 5,80 | 16,00 | 44,28 | 344,32 |
| котлета мясная | 80 | 9,87 | 17,33 | 8,80 | 230,67 |
| чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,00 |
| помидора порционная | 50 | 0,47 | 3,08 | 1,74 | 36,48 |
| хлеб в/с | 25 | 1,90 | 02,20 | 11,66 | 57,80 |
| **Итого** |  |  |  |  | **756,79** |
| **ОБЕД** |
| суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,00 | 7,90 | 24,70 | 141,00 |
| салат из свежих огурцов | 100 | 0,67 | 6,09 | 1,81 | 64,65 |
| жаркое по-домашнему | 350 | 33,35 | 36,65 | 27,79 | 574,41 |
| сок виноградный | 200 | 0,60 | 0,00 | 36,40 | 144,00 |
| хлеб в/с | 50 | 3,8 | 0,44 | 23,32 | 115,60 |
| груша | 75 | 0,30 | 0,23 | 7,73 | 34,13 |
| **Итого** |  |  |  |  | **1 073,79** |
| **ИТОГО** | **1 830,58** |

Неделя: первая День: среда

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **ЗАВТРАК** |
| рис отварной с сосиской молочной | 200/70 | 4,89 | 7,23 | 48,89 | 280,15 |
| бутерброд с маслом сливочным  | 25/10 | 2,0 | 7,42 | 11,66 | 165,29 |
| чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,00 |
| хлеб в/с | 25 | 0,90 | 0,22 | 11,66 | 57,80 |
| яблоко | 75 | 0,30 | 0,30 | 7,35 | 33,30 |
| **Итого** |  |  |  |  | **905,89** |
| **ОБЕД** |
| салат из свежих помидор с луком репчатым | 100 | 1,11 | 6,18 | 4,38 | 78,56 |
| борщ из свежей капусты с курой | 265 | 6,70 | 6,00 | 13,10 | 133,60 |
| омлет натуральный с зеленым горошком консервированным | 150 | 14,72 | 20,7 | 2,88 | 256,68 |
| компот из свежих яблок | 200 | 0,20 | 0,00 | 35,80 | 142,00 |
| хлеб в/с | 50 | 3,8 | 0,44 | 23,32 | 115,60 |
| **Итого** |  |  |  |  | **687,76** |
| **ИТОГО** | **1 593,65** |

Неделя: первая День: четверг

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **ЗАВТРАК** |
| огурец свежий порционный | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,23 |
| котлета рыбная | 80 | 10,70 | 3,50 | 7,50 | 104,30 |
| пюре картофельное | 200 | 4,10 | 3,10 | 25,50 | 146,30 |
| чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,00 |
| хлеб в/с | 25 | 1,90 | 0,22 | 11,66 | 57,80 |
| банан | 75 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 70,18 |
| **Итого** |  |  |  |  | **538,01** |
| **ОБЕД** |
| суп рассольник с курой и пшеном | 250 | 2,20 | 5,20 | 15,58 | 117,90 |
| каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,87 | 13,16 | 53,12 | 309,15 |
| бефстроганов из мяса птицы | 80 | 9,67 | 9,87 | 2,27 | 136,53 |
| напиток кофейный на молоке | 200 | 3,50 | 2,67 | 29,20 | 155,20 |
| хлеб в/с | 50 | 3,80 | 0,44 | 23,32 | 115,60 |
| яблоко свежее | 75 | 0,30 | 0,30 | 7,35 | 33,30 |
| **Итого** |  |  |  |  | **799,08** |
| **ИТОГО** | **1337,09** |

Неделя: первая День: пятница

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **ЗАВТРАК** |
| запеканка творожная с молоком сгущенным | 150/30 | 28,85 | 22,00 | 48,37 | 508,50 |
| чай с лимоном | 200/15/7 | - | - | 9,87 | 41,60 |
| хлеб в/с | 50 | 3,8 | 0,44 | 23,32 | 115,60 |
| сыр порционный | 30 | 6,96 | 8,85 | - | 107,49 |
| груша | 75 | 0,30 | 0,23 | 7,73 | 34,13 |
| **Итого** |  |  |  |  | **807,32** |
| **ОБЕД** |
| салат из свеклы с яблоком | 100 | 1,31 | 5,16 | 12,11 | 100,11 |
| щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,80 | 4,98 | 8,13 | 84,48 |
| макароны отварные с маслом | 150 | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 201,90 |
| котлета рубленая из мяса птицы | 80 | 12,16 | 10,88 | 10,80 | 189,76 |
| кисель из концентратов | 200 | 0,16 | 0,08 | 27,50 | 171,20 |
| хлеб в/с | 50 | 3,8 | 0,44 | 23,32 | 115,60 |
| **Итого** |  |  |  |  | **863,05** |
| **ИТОГО** | **1 670,37** |

Неделя: вторая День: понедельник

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
| **ЗАВТРАК** |
| каша пшенная молочная | 200/10 | 4,41 | 3,57 | 32,97 | 181,65 |
| какао на молоке | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,09 | 125,11 |
| хлеб в/с | 25 | 1,90 | 0,22 | 11,66 | 57,80 |
| сырок творожный | 50 | 7,50 | 4,00 | 9,87 | 89,00 |
| **Итого** |  |  |  |  | **453,56** |
| **ОБЕД** |
| салат из моркови с изюмом | 100 | 1,72 | 1,41 | 16,71 | 86,41 |
| суп вермишелевый | 250 | 7,30 | 6,30 | 49,30 | 283,10 |
| рис отварной  | 200 | 4,89 | 7,23 | 48,89 | 280,15 |
| кура отварная | 120 | 26,00 | 16,00 | - | 248,00 |
| чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,00 |
| хлеб в/с | 50 | 3,8 | 0,44 | 23,32 | 115,60 |
| **Итого** |  |  |  |  | **1 053,26** |
| **ИТОГО** | **1 506,82** |

Неделя: вторая День: вторник

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
| **ЗАВТРАК** |
| макароны отварные с рыбой | 200/10/75 | 20,00 | 14,00 | 45,60 | 398,00 |
| чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57,00 |
| салат из свеклы с яблоком | 100 | 4,94 | 9,50 | 7,94 | 137,02 |
| хлеб в/с | 25 | 1,9 | 0,22 | 11,66 | 57,80 |
| **Итого** |  |  |  |  | **649,82** |
| **ОБЕД** |
| суп крестьянский с курой | 300 | 3,24 | 3,33 | 17,49 | 108,81 |
| греча отварная | 200 | 11,87 | 13,16 | 53,12 | 309,15 |
| гуляш из куриной грудки | 50/50 | 15,28 | 5,90 | 0,56 | 117,00 |
| сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 |
| хлеб в/с | 50 | 3,8 | 0,44 | 23,32 | 115,60 |
| банан | 75 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 70,88 |
| огурец порционный | 50 | 0,34 | 3,05 | 0,913 | 32,33 |
| **Итого** |  |  |  |  | **808,04** |
| **ИТОГО** | **1 457,86** |

Неделя: вторая День: среда

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
| **ЗАВТРАК** |
| жаркое по-домашнему | 350 | 33,35 | 36,65 | 27,79 | 574,41 |
| салат из свежей капусты с маслом растительным | 100/10 | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 94,12 |
| чай с сахаром | 200/15 | 0,53 | - | 9,47 | 40,00 |
| хлеб в/с | 25 | 1,90 | 2,22 | 11,66 | 57,80 |
| **Итого** |  |  |  |  | **766,33** |
| **ОБЕД** |
| салат из свежих огурцов | 100/10 | 0,67 | 6,09 | 1,81 | 64,65 |
| суп картофельный с бобовыми (горох) | 300 | 9,00 | 3,90 | 20,70 | 153,90 |
| макароны отварные с маслом | 200 | 6,80 | 10,00 | 38,00 | 269,20 |
| рыба притушенная с маслом (минтай) | 110 | 18,56 | 10,56 | 2,36 | 186,00 |
| напиток лимонный | 200/24 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59,00 |
| хлеб в/с | 50 | 3,8 | 0,44 | 23,32 | 115,60 |
| банан | 75 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 70,88 |
| **Итого** |  |  |  |  | **919,23** |
| **ИТОГО** | **1 685,56** |

Неделя: вторая День: четверг

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
| **ЗАВТРАК** |
| омлет натуральный | 110 | 11,04 | 18,40 | 2,04 | 218,00 |
| бутерброд с колбасой  | 25/50 | 5,30 | 8,26 | 3,14 | 155,00 |
| компот из свежих яблок | 200 | 0,20 | - | 35,80 | 142,00 |
| хлеб в/с | 25 | 1,90 | 2,22 | 11,66 | 57,80 |
| **Итого** |  |  |  |  | **572,80** |
| **ОБЕД** |
| помидора порционная | 50 | 0,55 | 3,90 | 2,31 | 39,30 |
| суп картофельный с рыбными консервами | 300 | 10,14 | 9,93 | 15,75 | 192,93 |
| картофельное пюре с маслом сливочным | 200/10 | 5,06 | 9,60 | 23,60 | 30,00 |
| колбаса отварная | 50 | 7,80 | 11,50 | 11,60 | 234,00 |
| компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 |
| хлеб в/с | 50 | 3,8 | 0,44 | 23,32 | 115,60 |
| **Итого** |  |  |  |  | **808,21** |
| **ИТОГО** | **1 381,01** |

Неделя: вторая День: пятница

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
| **ЗАВТРАК** |
| греча отварная | 200 | 11,87 | 5,47 | 53,12 | 309,15 |
| сосиска отварная | 70 | 6,57 | 1,05 | 0,54 | 123,50 |
| компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 |
| хлеб в/с | 25 | 1,9 | 0,22 | 11,66 | 57,80 |
| сыр порционный | 20 | 4,64 | 5,9 | - | 71,66 |
| **Итого** |  |  |  |  | **720,13** |
| **ОБЕД** |
| салат из помидор | 100 | 1,11 | 6,18 | 4,38 | 78,56 |
| суп с макаронными изделиями | 300 | 3,57 | 3,39 | 18,84 | 120,15 |
| рис отварной | 200 | 4,89 | 7,23 | 48,89 | 280,15 |
| котлета из мяса птицы | 80 | 12,16 | 10,88 | 10,80 | 189,76 |
| кисель из свежих яблок | 200 | 0,24 | 0,12 | 35,76 | 145,08 |
| хлеб в/с | 50 | 3,8 | 0,44 | 23,32 | 115,60 |
| кондитерские изделия | 20 | 0,13 | - | 16,00 | 64,51 |
| **Итого** |  |  |  |  | **993,81** |
| **ИТОГО** | **1 713,94** |

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 Г.МАКАРЬЕВА**

**МАКАРЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

****

**Цикличное меню ГПД 1 – 4 классы**

Неделя: первая День: понедельник

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **ОБЕД** |
| салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 94,12 |
| суп картофельный с курой | 250 | 3,24 | 3,33 | 17,29 | 147,43 |
| макароны отварные с маслом | 150 | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 201,90 |
| печень тушеная в соусе | 100 | 13,50 | 9,20 | 8,60 | 171,20 |
| компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 |
| хлеб в/с | 50 | 3,8 | 0,44 | 23,32 | 115,60 |
| **Итого** |  |  |  |  | **926,63** |
| **ПОЛДНИК** |
| Булочка сдобная | 50 | 4,33 | 7,32 | 29,15 | 200,00 |
| Кисель | 200 | - | - | 49,9 | 595,0 |
| **Итого** |  |  |  |  | **795,0** |
| **ИТОГО** | **1 721,63** |

Неделя: первая День: вторник

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **ОБЕД** |
| суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,00 | 7,90 | 24,70 | 141,00 |
| салат из свежих огурцов | 100 | 0,67 | 6,09 | 1,81 | 64,65 |
| жаркое по-домашнему | 200 | 18,18 | 6,34 | 17,95 | 205,00 |
| сок виноградный | 200 | 0,60 | 0,00 | 36,40 | 144,00 |
| хлеб в/с | 50 | 3,8 | 0,44 | 23,32 | 115,60 |
| **Итого** |  |  |  |  | **670,25** |
| **ПОЛДНИК** |
| печенье | 50 | 3,75 | 6,0 | 35,5 | 210 |
| чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,0 |
| **Итого** |  |  |  |  | **267,0** |
| **ИТОГО** | **937,25** |

Неделя: первая День: среда

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **ОБЕД** |
| салат из свежих помидор с луком репчатым | 100 | 1,11 | 6,18 | 4,38 | 78,50 |
| борщ из свежей капусты с курой | 265 | 6,70 | 6,00 | 13,10 | 133,60 |
| омлет натуральный | 110 | 11,04 | 18,40 | 2,04 | 218,00 |
| компот из свежих яблок | 200 | 0,20 | 0,00 | 35,80 | 142,00 |
| хлеб в/с | 50 | 3,8 | 0,44 | 23,32 | 115,60 |
| **Итого** |  |  |  |  | **687,70** |
| **ПОЛДНИК** |
| Бутерброд с сыром | 30/15 | 5,76 | 5,25 | 14,94 | 133,0 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,0 |
| **Итого** |  |  |  |  | **190,0** |
| **ИТОГО** | **877,70** |

Неделя: первая День: четверг

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **ОБЕД** |
| суп рассольник с курой и пшеном | 250 | 2,20 | 5,20 | 15,58 | 117,90 |
| каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,90 | 9,87 | 39,84 | 231,86 |
| бефстроганов из мяса птицы | 80 | 9,67 | 9,87 | 2,27 | 136,53 |
| сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 86,60 |
| хлеб в/с | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,36 | 93,52 |
| яблоко свежее | 75 | 0,30 | 0,30 | 7,35 | 33,30 |
| **Итого** |  |  |  |  | **699,71** |
| **ПОЛДНИК** |
| мини рулет | 35 | 1,4 | 6,65 | 21,7 | 122,5 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,0 |
| **Итого** |  |  |  |  | **179,5** |
| **ИТОГО** | **879,21** |

Неделя: первая День: пятница

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **ОБЕД** |
| салат из свеклы с яблоком | 100 | 1,31 | 5,16 | 12,11 | 100,11 |
| щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,80 | 4,98 | 8,13 | 84,48 |
| макароны отварные с маслом | 150 | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 201,90 |
| котлета рубленая из мяса птицы | 80 | 12,16 | 10,88 | 10,80 | 189,76 |
| кисель из концентратов | 200 | 0,16 | 0,08 | 27,50 | 171,20 |
| хлеб в/с | 50 | 3,8 | 0,44 | 23,32 | 115,60 |
| **Итого** |  |  |  |  | **863,05** |
| **ПОЛДНИК** |
| Йогурт молочный | 100 | 1,2 | 2,5 | 18,0 | 95,0 |
| **Итого** |  |  |  |  | **95,0** |
| **ИТОГО** | **958,05** |

Неделя: вторая День: понедельник

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
| **ОБЕД** |
| салат из моркови с изюмом | 100 | 1,72 | 1,41 | 16,71 | 86,41 |
| суп вермишелевый | 250 | 7,30 | 6,30 | 49,30 | 283,10 |
| рис отварной  | 150 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210,11 |
| кура отварная | 100 | 21,67 | 13,33 | - | 206,67 |
| чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,00 |
| хлеб в/с | 50 | 3,8 | 0,44 | 23,32 | 115,60 |
| **Итого** |  |  |  |  | **941,89** |
| **ПОЛДНИК** |
| Бутерброд с колбасой | 30/15 | 7,09 | 7,11 | 15,13 | 155,0 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,0 |
| **Итого** |  |  |  |  | **212,0** |
| **ИТОГО** | **1 153,89** |

Неделя: вторая День: вторник

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
| **ОБЕД** |
| суп крестьянский с курой | 250 | 2,70 | 2,78 | 2,78 | 90,68 |
| греча отварная | 150 | 8,90 | 9,87 | 39,84 | 231,90 |
| гуляш из куриной грудки | 50/50 | 15,28 | 5,90 | 0,56 | 117,00 |
| сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 |
| хлеб в/с | 50 | 3,8 | 0,44 | 23,32 | 115,60 |
| банан | 75 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 70,88 |
| **Итого** |  |  |  |  | **712,66** |
| **ПОЛДНИК** |
| вафли | 50 | 2,0 | 19,0 | 27,5 | 285,0 |
| Молоко кипяченое | 200 | 5,9 | 6,75 | 9,91 | 122,0 |
| **Итого** |  |  |  |  | **407,0** |
| **ИТОГО** | **1 119,66** |

Неделя: вторая День: среда

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
| **ОБЕД** |
| салат из свежих огурцов | 100/10 | 0,67 | 6,09 | 1,81 | 64,65 |
| суп картофельный с бобовыми (горох) | 250 | 7,50 | 3,25 | 17,25 | 128,25 |
| макароны отварные с маслом | 150 | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 201,90 |
| рыба притушенная с маслом (минтай) | 55 | 9,28 | 5,28 | 1,18 | 93,00 |
| напиток лимонный | 200/24 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59,00 |
| хлеб в/с | 50 | 3,8 | 0,44 | 23,32 | 115,60 |
| банан | 75 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 70,88 |
| **Итого** |  |  |  |  | **733,28** |
| **ПОЛДНИК** |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,36 | 9,15 | 15,02 | 153,0 |
| Напиток кофейный | 200/24 | 1,36 | 1,61 | 10,64 | 105,0 |
| **Итого** |  |  |  |  | **258,0** |
| **ИТОГО** | **991,18** |

Неделя: вторая День: четверг

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
| **ОБЕД** |
| помидора порционная | 50 | 0,55 | 3,90 | 2,31 | 39,30 |
| суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 8,45 | 8,28 | 13,13 | 160,78 |
| картофельное пюре с маслом сливочным | 150/5 | 3,80 | 7,20 | 17,70 | 255,00 |
| колбаса отварная | 50 | 7,80 | 11,50 | 11,60 | 234,00 |
| компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 |
| хлеб в/с | 50 | 3,8 | 0,44 | 23,32 | 115,60 |
| **Итого** |  |  |  |  | **1 001,06** |
| **ПОЛДНИК** |
| печенье | 50 | 3,75 | 6,0 | 35,5 | 210 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,0 |
| **Итого** |  |  |  |  | **267,0** |
| **ИТОГО** | **1 268,06** |

Неделя: вторая День: пятница

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
| **ОБЕД** |
| салат из помидор | 100 | 1,11 | 6,18 | 4,38 | 78,56 |
| суп с макаронными изделиями | 250 | 2,98 | 2,83 | 15,70 | 100,13 |
| рис отварной | 150 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210,11 |
| котлета из мяса птицы | 80 | 12,16 | 10,88 | 10,80 | 189,76 |
| кисель из свежих яблок | 200 | 0,24 | 0,12 | 35,76 | 145,08 |
| хлеб в/с | 50 | 3,8 | 0,44 | 23,32 | 115,60 |
| кондитерские изделия | 20 | 0,13 | - | 16,00 | 64,50 |
| **Итого** |  |  |  |  | **903,74** |
| **ПОЛДНИК** |
| Кекс «Столичный» | 75 | 4,59 | 16,34 | 46,26 | 347 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,0 |
| **Итого** |  |  |  |  | **404,0** |
| **ИТОГО** | **1 307,74** |