


 Утверждаю  
 Директор МБОУ "Кирицкая СШ"  
 Толкачева И.Н.  
 04.08.2023г

Примерное циклическое меню 10-дневное меню горячих обедов для обучающихся группы продленного дня и детей из многодетных семей 2023/24 гг

Школа	МБОУ "Кирицкая СШ"			Отд./корп				День	Первый
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Обед	Первое блюдо	№112	Суп вермешелевый с птицей	250		12,84	5,33	18,68	158,8
	Второе блюдо	ТТК	Куры тушеные в соусе	140		15,1	17,36	5,19	163,94
		№338	Макароны с маслом	150		7,28	7,71	40,61	162
	Напиток	ТТК	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	22,99	95,41
	Хлеб	ТТК	Хлеб ржаной	40		2,45	0,35	17,75	84
			Итого		780		38,33	30,84	105,22
Школа	МБОУ "Кирицкая СШ"			Отд./корп				День	Второй
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Обед	Первое блюдо	№112	Суп картофельный с горохом и птицей	250		12,29	11,1	21	211,67
	Второе блюдо	ТТК	Тефтели мясные	80		11,78	12,91	14,9	223
		ТТК	Каша гречневая со сливочным маслом	150		8,6	6,09	38,64	243,75
	Хлеб	ТТК	Хлеб ржаной	40		2,45	0,35	17,75	84

	Напиток	ТТК	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	22,99	95,41
			Итого	720		35,78	30,54	115,28	857,83
Школа	МБОУ "Кирицкая СШ"			Отд./корп				День	Третий
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Обед	Первое блюдо	№88	Щи из свежей капусты с курицей	250		5,43	16,02	31,47	176,25
	Второе блюдо	ТТК	Гуляш из свинины	80/30		11,104	31,009	3,18	339,9
		ТТК	Рис отварной со сливочным маслом	150		3,65	5,37	36,68	209,7
	Хлеб	ТТК	Хлеб ржаной	40		2,45	0,35	17,75	84
	Напиток	ТТК	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	22,99	95,41
			Итого	750		23,294	52,839	112,07	905,26
Школа	МБОУ "Кирицкая СШ"			Отд./корп				День	Четвертый
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Обед	Первое блюдо	ТТК	Суп рассольник	250		7,95	11,12	14,76	197,87
	Второе блюдо	№112	Макароны отварные с маслом	150		7,28	7,71	40,61	162
		ТТК	Котлеты	100		13,7	13,2	1,4	183,2
	Хлеб	ТТК	Хлеб ржаной	40		2,45	0,35	17,75	84
	Напиток	ТТК	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	22,99	95,41
			Итого	740		32,04	32,47	97,51	722,48
Школа	МБОУ "Кирицкая СШ"			Отд./корп				День	Пятый
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Обед	Первое блюдо	ТТК	Суп рисовый с курицей	250		7,57	10,59	14,06	188,5
	Второе блюдо	№312	Картофельное пюре	150		3,06	4,8	20,44	137,25
		ТТК	Рыба тушеная с овощами	100		9,76	6,21	11,75	142,4
	Хлеб	ТТК	Хлеб ржаной	40		2,45	0,35	17,75	84
	Напиток	ТТК	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	22,99	95,41
			Итого	740		23,5	22,04	88,99	647,56

Школа	МБОУ "Кирицкая СШ"			Отд./корп				День	Шестой
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Обед	Первое блюдо	ТТК	Борщ из свежей капусты с курицей	250		5,21	7,86	13,01	240,64
	Второе блюдо	ТТК	Плов с курицей	50/125		14,83	9,16	31,27	267,17
	Хлеб	ТТК	Хлеб ржаной	40		2,45	0,35	17,75	84
	Напиток	ТТК	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	22,99	95,41
				Итого	665		23,15	17,46	85,02
Школа	МБОУ "Кирицкая СШ"			Отд./корп				День	Седьмой
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Обед	Первое блюдо	№112	Суп вермешелевый с птицей	250		12,84	5,33	18,68	158,8
	Второе блюдо	ТТК	Плов со свиной	230		12,88	23,4	39,79	375,64
	Напиток	ТТК	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	22,99	95,41
	Хлеб	ТТК	Хлеб ржаной	40		2,45	0,35	17,75	84
				Итого	720		28,83	29,17	99,21
Школа	МБОУ "Кирицкая СШ"			Отд./корп				День	Восьмой
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Обед	Первое блюдо	№112	Суп гороховый с птицей	250		12,29	11,1	21	211,67
	Второе блюдо	№309	Макароны с маслом	150		7,28	7,71	40,61	162
		№260	Биточки из свинины с соусом	100		8,7	14,6	8,7	201,7
	Напиток	ТТК	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	22,99	95,41
	Хлеб	ТТК	Хлеб ржаной	40		2,45	0,35	17,75	84
			Итого	740		31,38	33,85	111,05	754,78
Школа	МБОУ "Кирицкая СШ"			Отд./корп				День	Девятый
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Обед	Первое блюдо	ТТК	Суп рассольник	250		7,95	11,12	14,76	197,87

	Второе блюдо	ТТК	Жаркое по-домашнему	80/150		27,53	7,47	21,95	265
		№45	Салат из б/к капусты с морковью	60		0,79	1,95	3,88	36,24
	Хлеб	ТТК	Хлеб ржаной	40		2,45	0,35	17,75	84
	Напиток	ТТК	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	22,99	95,41
			Итого	780		39,38	20,98	81,33	678,52
Школа	МБОУ "Кирицкая СШ"			Отд./корп				День	Десятый
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Обед	Первое блюдо	№88	Щи из свежей капусты с курицей	250		5,43	16,02	31,47	176,25
	Второе блюдо	ТТК	Гуляш из свинины	80/30		11,104	31,009	3,18	339,9
		ТТК	Каша гречневая со сливочным маслом	150		8,6	6,09	38,64	243,75
	Хлеб	ТТК	Хлеб ржаной	40		2,45	0,35	17,75	84
	Напиток	ТТК	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	22,99	95,41
			Итого	750		28,244	53,559	114,03	939,31