

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Республике Бурятия в Северобайкальском
районе

С.А. Алексеев

" 27 " 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Лицей № 6
А.М. Купцов

" 19 " 2020 г.



Перспективное циклическое меню на 10 дней

(завтрак, в осенне-зимний период, для возрастных групп 11-18 лет)

№	Наименование блюд	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 день							
завтрак		г	руб.				
105	Каша рисовая	200	6,88	5,12	6,62	32,61	210,13
	Яйцо вареное	1 шт	5,3	12,7	11,5	0,7	157
258	Кофейный напиток	200	6,8	2,79	3,19	19,71	118,69
	Хлеб ржаной	30	1,1	2,1	0,21	14,97	72
	Хлеб пшеничный	30	1,64	1,5	0,21	13,56	63,6
	<i>итого</i>		<i>21,72</i>	<i>24,21</i>	<i>21,73</i>	<i>81,55</i>	<i>621,42</i>
2 день							
завтрак		г	руб.				
	Кукуруза консервир	20	5,4	0,44	0	0,22	11,6
185	Сосиски отварные	60	23,1	5,67	17,18	1,34	179,72
196	Каша гречневая рассып	180	5,31	12,48	10,44	54	316,57
238	Соус томатный	50	1,94	0,27	1,84	2,62	28,08
	Морс из шиповника	200	5,36	0,68	0	21,01	48,87
	Хлеб ржаной	30	1,1	2,1	0,21	14,97	72
	Хлеб пшеничный	30	1,64	1,5	0,21	13,56	63,6
	<i>итого</i>		<i>43,85</i>	<i>23,14</i>	<i>29,88</i>	<i>107,72</i>	<i>720,44</i>
3 день							
завтрак		г	руб.				
	Огурец свежий	50	4,95	0,35	0	0,9	5
216	Пюре картофельное	180	10,16	4,26	8,08	31,06	213,94
144	Котлета из говядины	80	39,94	15,26	16,74	8,2	258,75
255	Компот из с/ф	200	1,05	56	0	27,89	113,79
	Масло сливочное	5	2,25	2,27	1,88	1,6	15,08
	Хлеб пшеничный	30	1,1	1,5	0,21	13,56	63,6
	<i>итого</i>		<i>59,45</i>	<i>79,64</i>	<i>26,91</i>	<i>83,21</i>	<i>670,16</i>
4 день							
завтрак		г	руб.				
	Зеленый горошек	20	3,5	0,62	0,62	1,3	6,46
201	Рис отварной	180	4,67	5,22	4,67	16,33	270,22
	Оладьи из печени	80	24,51	15,62	5,67	6,78	139,59

Компот из вишни	200	5,36	0,33	0	22,66	94,7
Яблоко	170	21,25	1,02	0	39,56	117,3
Хлеб пшеничный	30	1,1	1,5	0,21	13,56	63,6
<i>итого</i>		<i>62,33</i>	<i>24,58</i>	<i>13,01</i>	<i>102,81</i>	<i>738,74</i>

5 день

завтрак		г	руб.			
Сыр	40	16,19	13,33	3,97	6,81	116,23
204 Масло сливочное	10	3,55	1,25	10,26	1,38	98,89
сок	200	24	0,6	0	35	138
Хлеб пшеничный	30	1,1	1,5	0,21	13,56	63,6
Компо из кураги	200	7,16	0,33	0	22,66	91,98
Макароны отварные	180	6,13	6,62	6,71	42,4	281,47
<i>итого</i>		<i>58,13</i>	<i>23,63</i>	<i>21,15</i>	<i>121,81</i>	<i>790,17</i>

6 день

завтрак		г	руб.			
103 Каша геркулесовая	200	6,04	6,33	8,9	25,49	207,38
Яйцо варенное	1 шт	5,3	12,7	11,5	0,7	157
244 Какао	200	7,3	3,78	3,91	26,04	154,15
Хлеб ржаной	30	1,64	2,1	0,21	14,97	72
Хлеб пшеничный	30	1,1	1,5	0,21	13,56	63,6
<i>итого</i>		<i>21,38</i>	<i>26,41</i>	<i>24,73</i>	<i>80,76</i>	<i>654,13</i>

7 день

завтрак		г	руб.			
Котлета рыбная	80	23,31	13,3	3,53	6,06	116,23
210 Масло сливочное	10	4,8	1,06	7,5	6,4	60,32
216 Картофельное пюре	180	10,16	4,26	8,08	31,06	213,94
253 Компот из кураги	200	4,1	0,33	0	22,66	91,98
Огурец свежий	50	4,95	0,35	0	1,45	7
Хлеб пшеничный	30	1,1	1,5	0,21	13,56	63,6
<i>итого</i>		<i>48,42</i>	<i>20,8</i>	<i>19,32</i>	<i>81,19</i>	<i>653,07</i>

8 день

завтрак		г	руб.			
Помидор сежий	50	5,1	0,3	0	1,45	7
162 Гуляш из говядины	50/50	41,68	10,84	12,15	3,37	165,76
253 Компот из вишни	200	5,6	0,33	0	22,66	91,68
Хлеб ржаной	30	1,1	2,1	0,21	14,97	72
Хлеб пшеничный	30	1,64	1,5	0,21	13,56	63,6
196 Каша гречневая	180	5,31	12,48	8,7	54	316,57
<i>итого</i>		<i>60,43</i>	<i>27,55</i>	<i>21,27</i>	<i>110,01</i>	<i>716,61</i>

9 день

завтрак		г	руб.			
----------------	--	---	------	--	--	--

Морская капуста	20	3,64	0,31	0,06	1	1,67
173 Плов с говядиной	200	45,84	24,33	20,69	33,71	418,37
246 Компот из кураги	200	7,16	0,33	0	22,66	91,98
Хлеб ржаной	30	1,1	2,1	0,21	14,97	72
Хлеб пшеничный	30	1,64	1,5	0,21	13,56	63,6
<i>итого</i>		59,38	28,57	21,17	85,9	647,62

10 день

завтрак

	г	руб.				
Помидор свежий	50	5,1	0,3	0	1,45	7
Жаркое по Домашнему	200	50,12	28,18	21,62	27,66	417,6
Мандарин	60	12,96	0,56	0	8,34	34,13
Хлеб пшеничный	30	1,64	1,5	0,21	13,56	63,6
Хлеб ржаной	30	1,69	2,1	0,21	14,97	72
Компот из изюма	200	4,46	0,33	0	22,66	91,98
<i>итого</i>		75,97	32,97	22,04	88,64	686,31

в среднем за 10 дней 49,5 31,97 25,36 98,49 707,6

Заведующая производством



Е.А. Гребенькова