

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. Куцков
" 19 " _____ 2020



Перспективное цикличное меню на 10 дней

для учащихся, охваченных 2-х разовым питанием (возрастная группа с 7-10 лет)

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	лорийность
1 день							
	<i>Обед</i>	г	руб.				
	Суп рыбный	250	12,96	14,16	12,6	6,66	192,75
	Рис отварной	180	8,7	5,22	4,67	16,33	270,22
	Сосиска варёная	55	28,35	5,2	15,75	1,23	164
	Чай с лимоном	200	0,88	0,12	0	12,04	64,64
	Пирожки скартофеле	100	6,66	5,59	3,3	43,55	218,31
	<i>итого</i>		57,55	30,29	36,32	79,81	909,92
2 день							
	<i>Обед</i>	г	руб.				
	Щи из св капусты	250	7,12	2,09	6,33	10,64	108,07
	Картофельное пюре	180	15,62	3,83	7,27	27,95	192,55
	Котлета из говядины	80	29,82	3,83	7,27	27,95	192,55
	Масло сливочное	5	2,38	0,53	3,75	3,2	30,16
	Чай	200	0,88	0,12	0	12,04	48,64
	Булочка дорожная	80	7,95	5,51	10,67	45,49	460
	<i>итого</i>		63,77	15,91	35,29	127,27	1031,97
3 день							
	<i>обед</i>	г	руб.				
	Борщ	250	6,14	1,9	6,66	10,81	111,11
	Гречка отварная	180	8,04	12,48	10,44	54	316,57
	Гуляш из говядины	50/50	36,38	10,84	12,15	3,97	165,76
	Чай с/с	200	0,88	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	50	1,69	1,5	0,21	13,56	106
	Печенье	20	2,46	1,28	3,34	13,96	158,55
	<i>итого</i>		55,59	28,12	32,8	108,34	906,63
4 день							
	<i>Обед</i>	г	руб.				
	Рассольни Ленинград	250	8,04	5,03	11,3	32,38	149,6
	Картофельное пюре	180	15,62	3,83	7,27	27,95	192,55
	Колбаса вареная	50	20,88	4,73	14,32	1,12	149,77
	Масло сливочное	5	2,38	0,53	3,75	3,2	30,16
	Булочка	80	7,95	5,51	10,67	45,49	460
	Чай с/с	200	0,88	0,12	0	12,04	48,64
	<i>итого</i>		55,75	19,75	47,31	122,18	1030,72

5 день

<i>обед</i>	г	руб.				
Суп гороховый	250	5,64	2,34	3,89	13,61	98,79
Плов из говядины	200	40,2	20,33	20,69	33,71	418,37
Чай с/с	200	0,88	0,12	0	12,04	48,64
Хлеб пшеничный	30	1,1	1,5	0,21	13,56	63,6
Булочка	80	7,95	5,51	10,67	45,49	460
<i>итого</i>		55,77	29,8	35,46	118,41	1089,4

6 день

<i>Обед</i>	г	руб.				
Суп рыбный	250	12,96	14,16	12,6	6,66	192,75
Макаронны отварные	180	5,99	6,62	6,71	42,4	253,32
Печень в соусе	50/50	20,42	33,3	41,37	8,5	264,39
Чай с/с	200	0,88	0,12	0	12,04	48,64
Печенье	35	4,31	2,77	5,85	24,43	158,5
<i>итого</i>		44,56	56,97	66,53	94,03	917,6

7 день

<i>обед</i>	г	руб.				
Щи из св капусты	250	7,12	2,09	6,33	10,64	108,07
Жаркое по домашнем	250	47,11	28,18	21,62	27,66	417,6
Чайс/с	200	0,88	0,12	0	12,04	48,64
Хлеб пшеничный	30	1,69	1,5	0,21	13,56	63,6
Пирожок скапустой	100	7,96	5,59	3,3	43,49	318,31
<i>итого</i>		64,76	37,48	31,46	107,39	956,22

8 день

<i>обед</i>	г	руб.				
Борщ из св капусты	250	6,14	1,9	6,66	10,81	111,11
Рис отварной	180	8,7	5,22	4,67	16,33	270,22
Сердце всоусе	50/50	23,16	24,09	26,9	7,49	368,37
Хлеб пшеничный	30	1,69	1,5	0,21	13,56	63,6
Чай	200	0,88	0,12	0	12,04	48,64
Хлеб ржаной	30	1,69	2,1	0,21	14,97	72
<i>итого</i>		42,26	34,93	38,65	75,2	933,94

9 день

<i>обед</i>	г	руб.				
Рассольник	250	8,04	5,03	11,3	32,38	149,6
Гречка отварная	180	8,04	12,48	10,44	54	316,57
Гуляш из говядины	50/50	36,38	10,84	12,15	3,97	165,76
Чай с/с	200	0,88	0,12	0	12,04	48,64
Булочка	80	7,95	5,51	10,67	45,49	460
<i>итого</i>		61,29	33,98	44,56	147,88	1140,57

10 день

<i>обед</i>	г	руб.				
Суп гречневый	250	6,27	1,19	6,66	10,81	111,1
Макаронны отварные	180	5,99	6,62	6,71	42,4	253,32

в среднем за 10 дней

51,19

31,97

25,36

98,49

9901,34

Заведующая производством



Е.А. Гребенькова