

Утверждаю:  
Директор  
МКОУ «Кузнецовская ООШ»  
\_\_\_\_\_ Т.Н. Тихонова  
«31» августа 2023 год

**Примерное двухнедельное циклическое меню  
для обучающихся 6 – 9 классов (платное питание)  
МКОУ «Кузнецовская ООШ»  
на 2023 – 2024 учебный год**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

### Понедельник, 1 неделя

#### Обед

54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-17с-2020	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>30,3</b>	<b>18,2</b>	<b>108,9</b>	<b>720,8</b>

### Вторник, 1 неделя

#### Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>37,5</b>	<b>40</b>	<b>77</b>	<b>816,9</b>

### Среда, 1 неделя

#### Обед

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5,5	295,6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>32,7</b>	<b>34,5</b>	<b>85,5</b>	<b>781,6</b>

### Четверг, 1 неделя

#### Обед

54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	240	24,1	22,5	20,7	381,5
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>34,2</b>	<b>29,6</b>	<b>92,6</b>	<b>772</b>

**Пятница, 1 неделя****Обед**

54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1,1	8,1	4,8	96,7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-12м-2020	Плов с курицей	250	23,1	9,3	41,3	341,5
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>33,7</b>	<b>24,6</b>	<b>105,3</b>	<b>776,8</b>

**Понедельник, 2 неделя****Обед**

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
155	Суп лапша с курицей	200	11,7	6,9	9,3	145,8
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,2
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>37</b>	<b>21,7</b>	<b>101,3</b>	<b>747,6</b>

**Вторник, 2 неделя****Обед**

54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Пастила	30	0,2	0	24	96,6
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>27,6</b>	<b>22,9</b>	<b>110,7</b>	<b>757,4</b>

**Среда, 2 неделя****Обед**

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,1	2,5	49,9
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,7	10,2	14	210,9
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>30,3</b>	<b>26,1</b>	<b>102,3</b>	<b>763,9</b>

**Четверг, 2 неделя****Обед**

54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
296	Голубцы ленивые	180	11,6	12,7	16,6	226,9
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>109,3</b>	<b>787</b>

**Пятница, 2 неделя****Обед**

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-25с-2020	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2,7	8,6	114,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>30,7</b>	<b>19,5</b>	<b>102,4</b>	<b>706,6</b>