

Утверждаю
Директор
МКОУ «Киреевский центр образования № 3»
_____ О.Н. Корниенко

Единое примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся группы продленного дня
в МКОУ «Киреевский центр образования №3» на 2024-2025 учебный год

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость, руб	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы			
1 день									
	Обед								
	Помидор свежий	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	77,810	148
	Рассольник "Ленинградский"	г	200	6,100	6,480	10,600	127,000		134
	Котлеты рыбные	г	100	13,000	1,600	10,000	234,900		307
	Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000		241
	Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000		494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300		110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400		111
	Итого обед:	г	760	27,840	11,740	88,060	705,000		
	Полдник								
	Сок апельсиновый	г	210	1,40	0,40	20,80	90,000	15,330	501
	Печенье	г	30	2,200	2,900	22,200	139,500		582
	Итого за полдник:	г	240	3,60	3,30	43,00	229,500		

	Обед								
	Винегрет с растительным маслом	г	60	1,000	3,700	4,000	52,800	89,470	47
	Суп картофельный с рыбой	г	200	9	8	10,000	110		119
	Плов из отварной птицы	г	200	12,25	8,3	24,9	292,58		406
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000		495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300		110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400		111
	Итого обед:	г	710	26,330	20,940	79,480	646,080		
	Полдник								
	Сок мультифруктовый	г	205	0,20	0,00	24,00	100,000	14,850	501
	Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800		581
	Итого за полдник:	г	235	1,970	1,410	46,500	209,800		
5 день									
	Обед								
	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	г	60	1,050	3,710	5,550	60,000	89,710	42
	Борщ с капустой и картофелем	г	200	6,83	8	10,65	120		95
	Рыба, запеченная под молочным соусом	г	140	10,400	6,500	10,700	180,000		312
	Картофельное пюре	г	150	4,050	6,000	8,700	161,000		377
	Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000		496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300		110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400		111
	Итого обед:		800	26,510	25,450	74,380	705,700		
	Полдник								
	Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000	21,900	469
	Сухари	г	30	2,550	3,240	20,000	119,400		579

	Итого за полдник:	г	230	8,350	8,540	29,100	226,400		
6 день									
	Обед								
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	60	0,600	3,100	1,800	44,000	103,790	18
	Рассольник "Ленинградский"	г	200	6,100	6,480	10,600	127,000		134
	Гуляш из говядины	г	80	13,520	13,520	3,200	185,600		54-2м
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000		202
	Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000		494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300		110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400		111
	Итого обед:	г	740	32,850	31,840	82,780	756,300		
	Полдник								
	Сок персиковый	г	205	0,60	0,00	33,00	136,000	14,640	501
	Сушки	г	30	3,210	0,360	21,300	101,400		578
	Итого за полдник:	г	235	3,810	0,360	54,300	237,400		
7 день									
	Обед								
	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	60	0,800	3,700	3,700	73,000	89,180	31
	Уха с крупой	г	200	6,000	2,000	8,000	73,000		121
	Биточек из курицы	г	80	16,000	14,400	8,000	227,800		372
	Рагу из овощей	г	150	2,80	6,14	21,00	127,500		177
	Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000		496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300		110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400		111
	Итого обед:	г	740	29,780	27,480	79,480	686,000		
	Полдник								
	Молоко кипяченое		200	5,800	5,300	9,100	107,000	19,800	469

	Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800		581
	Итого за полдник:	г	230	7,570	6,710	31,600	216,800		
8 день									
	Обед								
	Помидор свежий	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	97,710	148
	Борщ с капустой и картофелем	г	200	6,83	8	10,65	120		95
	Азу из говядины "по-Татарски"	г	150	8,25	7,88	2,500	202,65		364
	Сок виноградный	г	205	0,60	0,40	32,60	140,000		501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300		110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400		111
	Итого обед:		665	19,820	17,340	68,510	583,750		
	Полдник								
	Снежок	г	200	5,800	5,000	8,000	101,000	36,870	470
	Печенье Овсяное	г	30	6,000	2,830	37,000	121,500		563
	Итого за полдник:	г	230	11,800	7,830	45,000	222,500		
9 день									
	Обед								
	Салат из белокачанной капусты с морковью	г	60	0,870	3,600	5,040	56,400	64,390	1
	Суп гороховый	г	200	9,050	5,260	11,680	131,000		144
	Оладьи из печени по-кунцевуски	г	90	15,000	5,000	14,000	173,000		357
	Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000		241
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000		495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300		Пром.
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400		Пром.
	Итого обед:		750	33,000	17,400	106,300	733,100		
	Полдник								

	Сок ананасовый	г	200	0,80	0,20	26,00	106,000	14,840	501
	Печенье	г	30	2,200	2,900	22,200	139,500		582
	Итого за полдник:	г	230	3,000	3,100	48,200	245,500		
10 день									
	Обед								
	Огурец свежий	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	90,340	148
	Щи из свежей капусты	г	200	7,500	5,100	3,040	136,000		106
	Рыба тушеная в томате с овощами	г	130	9,000	5,000	4,430	177,360		299
	Картофель отварной	г	150	3,100	5,300	19,800	180,000		426
	Сок мультифруктовый	г	205	0,20	0,00	24,00	100,000		501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300		110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400		111
	Итого обед:		795	23,680	16,400	72,890	706,660		
	Полдник								
	Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	13,420	494
	Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800		581
	Итого за полдник:	г	230	2,370	1,410	32,200	149,800		