



# Примерное циклическое меню для организации питания детей в МБОУ Огурская СОШ

№ рец	№ тк	наименование блюда
		завтрак
3	1	Бутерброд с сыром
297	2	каша рассыпчатая(пшенная) с сахаром
685	3	чай с сахаром,
		конфеты
	ИТОГО	
		обед
19	4	Нарезка из свеж помидор
110	5	борщ из св капусты и картофеля
451	63	Котлета из говядины
	гп	кисель
332	6	макаронные изделия отвар
	ГП	хлеб пшеничный
		банан
	ИТОГО	
	Итого за день:	

№ рец	№ тк	наименование блюда	М П
		завтрак	
6	7	бутерброд с сл маслом	
297	8	каша рассыпчатая гречневая с молоком с маслом	
337	9	яйцо отварное	
685	10	чай с медом	2
	ИТОГО		
		обед	
	гп	нарезка из св огурцов	
132	12	рассольник ленинградский	
463	13	тефтели из говядины с рисом(паровые)	
297	14	каша перловая с маслом	
	гп	хлеб пшеничный	
	гп	сок томатный	
		яблоко	
	ИТОГО		
	Итого за день:		

№ рец	№ тк	наименование блюда
		завтрак
366	15	запеканка из творога с морковью
705	16	напиток из плодов шиповника
3	17	бутерброд с сыром российским
	ИТОГО	
		обед
133	18	суп картофельный
44	19	салат из свеж капусты
437	20	гуляш из говядины
513	21	рис припущенный с томатом на бульоне
	гп	хлеб пшеничный
430	22	чай с молоком
	гп	груши
	ИТОГО	
	Итого за день:	

№ рец	№ тк	наименование блюда
		завтрак
313	23	запеканка манная с изюмом с маслом сливочным
693	24	какао с молоком
6	7	бутерброд с отв мясными продуктами(говядина)
	ИТОГО	
		обед
	ГП	салат из морской капусты
138	25	суп с крупой(рисовый)
487	26	птица отварная(бройлер )
534	27	капуста тушеная свежая
	гп	хлеб пшеничный
	гп	кофейный напиток
	гп	яблоко
	ИТОГО	
	Итого за день:	

№ рец	№ тк	наименование блюда
		завтрак
302	29	каша вязкая овсяная с сахаром и сл маслом
685	3	чай с сахаром
		бутерброд со слив маслом
1	7	
	гп	банан
	ИТОГО	
		обед
	гп	нарезка из свеж помидор
124	32	Щи из свеж капусты с картофелем
	457	Зразы из рубленые из говядины
520	33	карт пюре
639	34	компот из сухофруктов
	гп	хлеб пшеничный
	ИТОГО	
	Итого за день:	

№ рец		наименование блюда	М П
		завтрак	
3	17	бутерброд с сыром (российский)	
	гп	вареники с творожным фаршем (с маслом)	
	гп	молоко	
		конфеты	
ИТОГО			
		обед	
137,112	34,35	суп картоф с мясными фрикадельками	
371	36	рыба припущенная(минтай)	
259, 600	37,38	картофель запечённый в сметанном соусе	
22	39	нарезка помидор со сладким перцем	
	гп	хлеб пшеничный	
	гп	сок	
	гп	груши	
Итого			
Итого за день:			

№ рец	№ тк	наименование блюда	М П
		завтрак	
7	41	бутерброд с сельдью	
302	42	каша манная с маслом	
337	9	яйцо отварное	
	гп	хлеб пшеничный	
686	42	чай с лимоном	2
		Конфеты	3
ИТОГО			
		обед	
50	43	салат из отварной свеклы с сыром	
158	44	солянка из птицы	
262	61	Рулет картофельный с яйцом	
631	45	компот из свеж плодов (яблоки)	
	гп	хлеб пшеничный	
ИТОГО			
	Итого за день:		



№ рец	№ тк	наименование блюда
		завтрак
2	46	Бутерброд с джемом
346	47	омлет вареный на пару
685	10	чай с медом
	гп	Печенье ромашка
	ИТОГО	
		обед
139	48	суп с бобовыми с картофелем
	гп	хлеб пшеничный
224	49	рагу овощное
		кофейный напиток
52	50	салат из отварной моркови с растительным маслом
	гп	банан
	ИТОГО	
	Итого за день:	

№ рец	№ тк	наименование блюда
		завтрак
304	51	каша боярская с маслом
430	22	чай с молоком
5	52	бутерброд с отв мясными продуктами(говядина)
	гп	яблоко
	ИТОГО	
		обед
405	53	салат из белокоч и морской капусты
142	54	суп карт с рыбными фрикад- ми из минтая
423	55	бефстроганов из говядины
203	56	карт отварной
	гп	хлеб пшеничный
685	3	чай с сахаром
	ИТОГО	
	Итого за день:	

№ рец	№ тк	наименование блюда
		завтрак
309	57	каша вязкая кукурузная
9	58	закрытый бутерброд с мясными кулинарными изд(котлеты)
695	59	какао с молоком
	ИТОГО	
		обед
140	60	суп мак изд и картофелем
391	61	Шницель рыбный
	гп	хлеб пшеничный
520	32	карт пюре
	гп	сок яблочный
		булочка
	ИТОГО	
	Итого за день:	

№ рец	№ тк	наименование блюда
		завтрак
3	1	бутерброд с сыром
297	2	каша рассыпчатая (пшенная) с сахаром
685	3	чай с сахаром
		конфеты
	ИТОГО	
		обед
19	4	Нарезка из св помидор
110	5	борщ из св капусты
451	63	Котлета из говядины
	ГП	кисель
332	6	макаронные изделия отвар
	ГП	хлеб пшеничный
	ИТОГО	
	Итого за день:	

№ рец	№ тк	наименование блюда	масса порции	
		завтрак		
6	7	бутерброд с лив маслом	40	
297	8	каша рассыпчатая гречневая с молоком с маслом	250	
337	9	яйцо отварное	1	
685	10	чай с медом	200/30	
	ИТОГО			2
		обед		
	гп	нарезка из св огурцов	150	
132	12	рассольник	300	
463	13	тефтели из говядины с рисом(паровые)	120	1
297	14	каша перловая с маслом	230	
	гп	хлеб пшеничный	80	
	гп	Сок томатный	200	
	ИТОГО			3
	Итого за день:			5

№ рец	№ тк	наименование блюда	масса порции
		завтрак	
366	15	запеканка из творога с морковью со сметаной	200
705	16	напиток из плодов шиповника	200
3	17	бутерброд с сыром российским	35
	ИТОГО		
		обед	
133	18	суп картофельный	300
44	19	салат из свеж капусты	100
437	20	гуляш из говядины	120
513	21	рис припущенный с томатом на бульоне	200
	гп	хлеб пшеничный	65
430	22	чай с молоком	150/50/15
	гп	груши	100
	ИТОГО		
	Итого за день:		

№ рец	№ тк	наименование блюда
		завтрак
313	23	запеканка манная с изюмом с маслом сливочным
693	24	какао с молоком
6	7	бутерброд с мясными отварн изделиями(говядина)
	ИТОГО	
		обед
		салат из морской капусты
138	25	суп с крупой(рисовый)
487	26	птица отварная(бройлер )
534	27	капуста тушеная свежая
	гп	хлеб пшеничный
		кофейный напиток
	гп	яблоко
	ИТОГО	
	Итого за день:	

№ рец	№ тк	наименование блюда
		завтрак
302	29	каша вязкая овсяная с сахаром и маслом
	3	чай с сахаром
6	7	бутерброд с слив маслом
	гп	банан
	ИТОГО	
		обед
		нарезка из св помидор
124	31	Щи из свеж капусты с картофелем
457	62	Зразы рубленые из говядины
520	32	карт пюре
639	33	компот из сухофруктов
	гп	хлеб пшеничный
	ИТОГО	
	Итого за день:	