



## ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

«Кусакская СОШ»-филиал МБОУ «Гальбштадская СОШ»  
2022-2023 учебный год

### 1 неделя

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
	<b>понедельник</b>					
№ 18	Макароны отварные с сыром	200	19.8	13.6	88.4	522.7
Стр 10 № 9	Салат из белокочанной капусты	080	1.9	4.5	9.2	84
Стр 204 № 184	Чай с сахаром	0200	0.2	-	13.7	53
	хлеб	0,050	1.83	0,67	13.2	68.2
		-	<b>23.79</b>	<b>18.77</b>	<b>124.5</b>	<b>727.9</b>
	<b>вторник</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал</b>
Стр 137 № 121	Каша молочная рисовая	0200	6.3	0.2	37.9	269
	Булочка сдобная	0070	-	-	-	-
Стр 204 № 184	Чай с сахаром	0200	0.2	-	13.7	53
	хлеб	0050	1.83	67	13.2	68.2
		-	<b>8.33</b>	<b>67.2</b>	<b>64.8</b>	<b>390.2</b>
	<b>среда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал</b>
Стр 15 № 36	Рассольник на к/б	250	2.8	6.5	18.8	148
	Колбаса	0040	4,3	9,6	0,7	110
Стр 204 № 184	Чай с сахаром	0200	0.2	-	13.7	53
	хлеб	0,050	1.83	67	13.2	68.2
		-	<b>4.83</b>	<b>73.5</b>	<b>45.7</b>	<b>269.2</b>
	<b>четверг</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал</b>
Стр 76 № 65	Жаркое по домашнему	0250	24.2	23.6	20.5	397
Стр 24 № 17	Салат из варенной свеклы	80	1.3	7.4	6.0	95
Стр 216 № 196	Компот из сух-ов	0200	2.4	0.1	41.4	171
	хлеб	0050	1.83	67	13.2	68.2
		-	<b>29.73</b>	<b>98.1</b>	<b>81.1</b>	<b>713.2</b>
	<b>пятница</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал</b>
Стр 129 №113	Гречка рассыпчатая	120	10,9	8,9	43,9	303
№23	Сосиска отварная	0055	4,3	9,6	0,7	110
стр 165 №149	Соус	0.040	0.5	2,2	3,0	34
Стр 10 № 3	Салат из св.капусты	80	1.3	7.4	6.0	95
Стр 204 № 184	Чай с сахаром	0200	0.2	-	13.7	53
	хлеб	0050	1.83	67	13.2	68.2
		-	<b>32.83</b>	<b>104.4</b>	<b>80.2</b>	<b>797.2</b>

2 неделя

<b>Рецептура блюд</b>	<b>понедельник</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал</b>
Стр 133 № 117	Рис отварной	120	4,6	5,9	42,7	246
Стр 98 № 85	Сосиска отварная	050	4,3	9,6	0,7	110
стр 165 №149	Соус	0,040	0,5	2,2	3,0	34
Стр 14 № 7	Салат из св.капусты с зеленым горошком	080	3,7	9,1	4,4	114
Стр 204 № 184	Чай с сахаром	0200	0,2	-	13,7	53
	хлеб	0050	1,83	67	13,2	68,2
		-	<b>21,43</b>	<b>96,8</b>	<b>78,9</b>	<b>682,2</b>
	<b>Вторник</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал</b>
Стр 13 № 123	Каша молочная пшеничная	0200	9,1	11,1	42,6	307
	Булочка сдобная	0070	-	-	-	-
Стр 204 № 184	Чай с сахаром	0,200	0,2	-	13,7	53
	хлеб	0050	1,83	67	13,2	68,2
		-	<b>11,13</b>	<b>78,1</b>	<b>69,5</b>	<b>428,2</b>
	<b>среда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал</b>
Стр 51 № 42	Суп гороховый на к/б	250	8,1	5,0	23,4	172
№ 23	Колбаса	0,040	4,3	9,6	0,7	110
Стр204 №184	Чай с сахаром	0,200	0,2	-	13,7	53
	Хлеб	0,050	1,83	67	13,2	68,2
		-	<b>10,13</b>	<b>72</b>	<b>50,3</b>	<b>293,2</b>
	<b>четверг</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал</b>
Стр 107 № 94	Каша перловая	0120	4,8	37,6	30,9	214
стр 165 № 149	соус	0,040	0,5	2,2	3,0	34
Стр 77 № 66	котлета	060	17,4	14,3	15,4	269
Стр 10 № 9	Салат из белокачанной капусты	080	1,9	4,5	9,2	84
	Компот из сухофруктов	0200	2,4	0,1	41,4	171
	хлеб	0050	1,83	67	13,2	68,2
		-	<b>28,43</b>	<b>98,6</b>	<b>109,3</b>	<b>843,2</b>
	<b>пятница</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал</b>
Стр 129 №113	Гречка рассыпчатая	0,140	4,6	5,9	42,7	246
Стр 98 № 85	Сосиска	0,50	9,9	20,8	0,8	230
Стр 165 № 149	Соус	0,040	0,5	2,2	3,0	34
Стр 204 № 184	Чай с сахаром	0,200	0,2	-	13,7	53
	хлеб	0,050	1,83	67	13,2	68,2

### 3 неделя

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
	<b>понедельник</b>					
Стр 153 №137	Рожки отварные	0120	8,4	6,5	51,1	301
Стр77 №66	Подлив с мясом	0,080	17,4	14,3	15,4	262
Стр 10 № 3	Салат из свеж капусты с зеленым горошком	0,080	3,7	9,1	51,1	301
Стр 204 № 184	Чай с сахаром	0,200	0,2	-	13,7	53
	хлеб	0,050	1,83	67	13,2	68,2
		-	32.03	99.1	100.8	832.2
	<b>вторник</b>					
Стр137 № 121	Капа молочная рисовая	0,200	6,3	0,2	37,9	269
	Булочка сдобная	0,070	-	-	-	-
Стр204 №184	Чай с сахаром	0200	0.2	-	13.7	53
	хлеб	0050	1.83	67	13.2	68.2
		-	8.63	73.6	50.7	303.2
	<b>среда</b>					
Стр 57 № 53	Суп из рыбных консерв	0250	16.5	11.2	1.4	172
	вафли	0030	-	-	-	-
Стр 204 № 184	Чай с сахаром	0200	0.2	-	13.7	53
	хлеб	0,050	1.83	67	13.2	68.2
		-	18.53	78.2	28.3	293.2
	<b>четверг</b>					
Стр 76 № 65	Жаркое по домашнему	0200	24.2	23.6	20.5	392
Стр 10 № 9	Салат из белокочанной капусты	80	1.9	4.5	9.2	84
Стр 216 № 196	Компот из сух-ов	0200	2.4	0.1	41.4	171
	хлеб	0050	1.83	67	13.2	68.2
		-	30.33	95.2	84.3	715.2
	<b>пятница</b>					
Стр 133 № 117	Рис отварной	0120	4.6	5.9	42.7	246
Стр 98 № 85	сосиска отв	0,060	9.9	20.8	0.8	230
Стр165 № 149	Соус	0.040	0.5	2.2	3.0	34.0
Стр24 № 17	Салат из варенной свеклы	0.80	1.3	7.4	6.0	95
Стр204 №184	Чай с сахаром	0200	0.2	-	13.7	53
	хлеб	0050	1.83	67	13.2	68.2
		-	18.33	103.3	79.4	726.2

**4 неделя**

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
	<b>понедельник</b>					
Стр 129 №113	Гречка рассыпчатая	0120	10.9	8.9	43.9	303
№ 23	Колбаса отварная	0.040	4.3	9.6	0.7	110
Стр165 №149	Соус	0.040	0.5	2.2	3.0	34.0
Стр10 №3	Салат из св. капусты с зел горошком	80	3.7	9.1	4.4	114
Стр 204 № 184	Чай с сахаром	0200	0.2	-	13.7	53
	хлеб	0,050	1.83	67	13.2	68.2
		-	<b>21.43</b>	<b>96.8</b>	<b>78.9</b>	<b>682.2</b>
	<b>вторник</b>					
Стр138 №122	Каша молочная манная	0200	7.5	10.2	36.7	268
	Хлеб с маслом, сыр	50/10/15	1,83	67	13,2	68,2
Стр204 №184	Чай с сахаром	0200	0.2	-	13.7	53
		-	<b>9.53</b>	<b>77.2</b>	<b>63.6</b>	<b>3892</b>
	<b>среда</b>					
Стр 42 № 34	Борщ на к.б	0250	2.3	6.3	14.3	122
№ 23	колбаса	0,040	4,3	9,6	0,7	110
Стр204 №84	Чай с сахаром	0200	0.2	-	13.7	53
	хлеб	0,050	1.83	67	13.2	68.2
		-	<b>4.33</b>	<b>73.3</b>	<b>41.2</b>	<b>243.2</b>
	<b>четверг</b>					
Стр107 № 94	Картоф. пюре	0150	48.0	7.6	30.9	214
Стр 77 № 66	Тефтели	0.060	9.9	20.8	0.8	230
Стр165 №152	соус	0.040	1.0	2.6	3.1	40
Стр17 № 10	Салат из моркови	080	0.8	3.6	11.6	80
Стр 216 № 196	Компот из сух-ов	0200	2.4	0.1	41.4	171
	хлеб	0050	1.83	67	13.2	68.2
		-	<b>63.83</b>	<b>102.6</b>	<b>101</b>	<b>803.2</b>
	<b>пятница</b>					
Стр103 № 90	Плов	200	25.9	30.0	47.3	581
Стр 10 № 3	Салат из св капусты с растительным маслом	080	1.3	7.4	6.0	95
Стр 204 № 184	Чай с сахаром	0200	0.2	-	13.7	53
	хлеб	0050	1.83	67	13.2	68.2
		-	<b>29.23</b>	<b>104.4</b>	<b>80.2</b>	<b>797.2</b>

Руководитель филиала  Эккерт И .В

Ст.повар 

Ромахова Е.А