

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. начальника управления образованием администрации муниципального образования Павловский район



Н.А. Попко

20 24 г.

"29" августа

**СОГЛАСОВАНО**

Директор общества с ограниченной ответственностью "Дары природы Павловского райпо"



И.А. Оверченко

20 24 г.

"29" августа

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАОУ СОШ № 10

И.А. Забаро

И.А. Забаро



И.А. Забаро

20 24 г.

"29" августа

**10-ТИ ДНЕВНОЕ  
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ  
ПАВЛОВСКОГО РАЙОНА  
на осенне-зимний период**

2024 ГОД

12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 Завтрак	Сырники из творога со сгущенным молоком (150/25)	225	37,80	11,06	39,86	410,27	54-6т
	Какао на молоке	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21гн
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	11,80	53,30	54-фс
	Кондитерское изделие (печенье) промышленного производства	30	2,46	4,64	19,94	132,00	55
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>575</b>	<b>45,36</b>	<b>19,80</b>	<b>84,20</b>	<b>695,97</b>	
Неделя 1 День 1 Обед	Огурец свежий нарезка	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-2з
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,13	5,33	12,10	112,80	54-2с
	Биточек из говядины	100	18,26	17,46	16,33	295,00	54-6м
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	54-1г
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	51-1хн
	Хлеб пшеничный	65	4,98	0,53	31,95	152,31	54-их
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,84	0,70	18,84	100,50	54-их	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>945</b>	<b>37,02</b>	<b>30,06</b>	<b>140,89</b>	<b>991,93</b>	
Неделя 1 День 2 Завтрак	Огурец свежий нарезка	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-2з
	Птица отварная	100	32,11	24,59	1,26	154,74	54-21м
	Картофель тушеный с луком	180	6,00	2,88	25,20	150,00	171
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2г
	Хлеб пшеничный	65	4,97	0,54	31,95	152,31	54-их
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,86	0,70	18,86	100,50	54-их	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>695</b>	<b>47,98</b>	<b>28,87</b>	<b>86,26</b>	<b>598,52</b>	
Неделя 1 День 2 Обед	Салат из белокачанной капусты	100	2,67	10,17	10,33	142,83	54-7з
	Суп лапша домашняя	250	3,50	7,25	17,38	150,00	128
	Запеканка из печени с рисом	200	24,67	20,00	9,89	321,11	355
	Сок фруктовый яблочный	200	0,50	0,10	10,10	46,00	54
	Хлеб пшеничный	65	4,98	0,53	31,95	152,31	54-их
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,84	0,70	18,84	100,50	54-их	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>865</b>	<b>40,16</b>	<b>38,75</b>	<b>98,50</b>	<b>912,75</b>	
Неделя 1 День 3 Завтрак	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	100	0,83	1,73	8,17	77,10	34
	Тефтели из говядины с рисом и томатным соусом (90/30)	130	14,14	14,30	78,00	216,29	54-16м
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	54-1г
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2г
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,32	19,65	93,73	54-их
Хлеб ржано-пшеничный	38	2,93	0,53	14,33	76,38	54-их	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>688</b>	<b>27,64</b>	<b>22,77</b>	<b>166,01</b>	<b>726,46</b>	

Неделя 1 День 3 Обед	Огурец свежий нарезка	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-2з
	Суп гороховый	250	6,30	3,58	14,65	115,75	113
	Яйцо отварное	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00	54-6о
	Капуста тушенная с мясом	200	22,10	21,90	13,20	339,40	54-10м
	Кофейный напиток	200	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23гн
	Хлеб пшеничный	65	4,98	0,53	31,95	152,31	54-их
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,84	0,70	18,84	100,50	54-их
Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	11,80	53,30	54-фс	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>885</b>	<b>46,62</b>	<b>34,71</b>	<b>102,05</b>	<b>910,26</b>	
Неделя 1 День 4 Завтрак	Помидор свежий нарезка	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3з
	Котлета рыбная	100	14,20	13,71	8,60	114,22	54-3р
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11г
	Сок фруктовый яблочный	200	0,50	0,10	10,10	46,00	54
	Хлеб пшеничный	45	3,44	0,36	22,11	105,45	54-их
Хлеб ржано-пшеничный	38	2,93	0,53	14,33	76,38	54-их	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>663</b>	<b>26,08</b>	<b>21,11</b>	<b>82,74</b>	<b>530,67</b>	
Неделя 1 День 4 Обед	Огурец свежий нарезка	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-2з
	Суп из овощей с мясными фрикадельками (200/20)	275	1,60	1,92	11,84	72,00	123
	Плов (с мясом свинины)	200	28,67	26,12	27,27	352,73	443
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн
	Хлеб пшеничный	65	4,98	0,53	31,95	152,31	54-их
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,84	0,70	18,84	100,50	54-их
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>39,29</b>	<b>29,27</b>	<b>96,41</b>	<b>704,34</b>	
Неделя 1 День 5 Завтрак	Икра кабачковая пром изг	100	1,27	0,07	15,30	66,80	50
	Сыр порция	15	3,50	4,40	0,00	53,79	54-1з
	Омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,30	225,50	54-1о
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн
	Фрукты свежие (апельсин)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	54-фс
	Хлеб пшеничный	65	4,98	0,54	31,94	152,30	54-их
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,86	0,70	18,86	100,50	54-их	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>730</b>	<b>27,85</b>	<b>24,00</b>	<b>88,05</b>	<b>690,19</b>	
Неделя 1 День 5 Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	4,15	12,20	97,75	129
	Рыба (горбуша) тушенная в томате с овощами(30)	130	20,98	14,67	8,17	249,17	54-10р
	Картофель отварной	180	4,97	9,25	18,50	176,52	152
	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	6,50	26,80	51-1хн
	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	35	2,87	5,42	23,27	154,00	55
	Хлеб пшеничный	65	4,98	0,53	31,95	152,31	54-их
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,84	0,70	18,84	100,50	54-их
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>40,75</b>	<b>34,72</b>	<b>119,44</b>	<b>957,04</b>	

Неделя 2 День 1 Завтрак	Салат из белокачанной капусты	100	2,67	10,17	10,33	142,83	54-7з
	Котлета из говядины	100	18,26	17,46	16,33	295,00	54-6м
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,20	303,00	54-4г
	Кисло-молочный напиток (йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	101,00	470
	Хлеб пшеничный	65	4,97	0,54	31,95	152,31	54-их
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,86	0,70	18,86	100,50	54-их
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>695</b>	<b>45,51</b>	<b>41,42</b>	<b>128,67</b>	<b>1094,64</b>	
Неделя 2 День 1 Обед	Помидор свежий нарезка	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3з
	Суп гороховый	250	6,30	3,58	14,65	115,75	112
	Жаркое по -домашнему (говядина)	250	25,13	23,38	21,50	397,50	54-9м
	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-2гн
	Хлеб пшеничный	65	4,98	0,53	31,95	152,31	54-их
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,84	0,70	18,84	100,50	54-их
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>815</b>	<b>40,75</b>	<b>28,18</b>	<b>106,75</b>	<b>847,06</b>	
Неделя 2 День 2 Завтрак	суп молочный манный	250	6,00	6,25	20,55	200,00	140
	хлеб с маслом и сыром (15/5/15)	35	4,70	7,90	7,30	124,00	3
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн
	Кондитерское изделие (конфета шоколадная) промышленного производства	30	0,01	0,00	18,24	72,00	55
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	11,80	53,30	54-фс
	Хлеб пшеничный	65	4,96	0,52	31,94	152,32	54-их
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>700</b>	<b>16,37</b>	<b>15,17</b>	<b>96,33</b>	<b>628,42</b>	
Неделя 2 День 2 Обед	Огурец свежий нарезка	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-2з
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,68	3,93	7,33	71,35	54-13с
	Рагу овощное с птицей	250	15,00	14,00	24,25	290,00	376
	Кофейный напиток	200	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23гн
	Хлеб пшеничный	65	4,98	0,53	31,95	152,31	54-их
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,84	0,70	18,84	100,50	54-их
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>915</b>	<b>30,13</b>	<b>22,22</b>	<b>96,17</b>	<b>714,32</b>	
Неделя 2 День 3 Завтрак	Огурец свежий нарезка	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-2з
	Рыба (горбуша) тушенная в томате с овощами(30)	130	20,98	14,67	8,17	249,17	54-10р
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11г
	Сок фруктовый яблочный	200	0,00	0,00	22,00	90,00	54
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	54-их
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,93	0,35	9,43	50,25	54-их
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>675</b>	<b>30,65</b>	<b>21,76</b>	<b>85,52</b>	<b>664,59</b>	
Неделя 2 День 3 Обед	Помидор свежий нарезка	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3з
	Суп картофельный	250	4,06	4,21	13,44	107,81	112
	Тефтели из говядины с рисом и томатным соусом (90/30)	130	14,14	14,30	78,00	216,29	54-16м
	Каша ячневая	180	5,14	5,62	35,98	215,04	208
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн
	Хлеб пшеничный	65	4,98	0,53	31,95	152,31	54-их
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,84	0,70	18,84	100,50	54-их
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>975</b>	<b>33,53</b>	<b>25,53</b>	<b>188,55</b>	<b>840,08</b>	

Неделя 2 День 4 Завтрак	Помидор свежий нарезка	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3з
	Плов (с мясом свинины)	200	18,00	20,89	31,50	291,11	443
	Кофейный напиток	200	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23гн
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	54-их
	Кондитерское изделие (вафли) промышленного производства	32,5	0,91	1,08	25,12	115,05	55
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,93	0,35	9,43	50,25	54-их
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>597,5</b>	<b>28,87</b>	<b>25,71</b>	<b>100,84</b>	<b>657,47</b>	
Неделя 2 День 4 Обед	Зеленый горошек	100	2,83	0,17	5,83	36,83	54-20з
	Суп с пшеном	250	2,50	3,00	18,30	113,00	114
	Котлета из говядина	100	18,26	17,46	16,33	295,00	54-6м
	Картофель тушеный с луком	180	6,00	2,88	25,20	150,00	171
	Сок фруктовый яблочный	200	0,50	0,10	10,10	46,00	54
	Хлеб пшеничный	65	4,98	0,53	31,95	152,31	54-их
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,84	0,70	18,84	100,50	54-их	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>945</b>	<b>38,91</b>	<b>24,84</b>	<b>126,57</b>	<b>893,64</b>	
Неделя 2 День 5 Завтрак	Огурец свежий нарезка	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-2з
	Печень по-строгановски	100	19,50	9,40	7,60	193,00	355
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11г
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	51-1хн
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	54-их
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,93	0,35	9,43	50,25	54-их
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>645</b>	<b>29,66</b>	<b>16,49</b>	<b>82,75</b>	<b>599,43</b>	
Неделя 2 День 5 Обед	Помидор свежий нарезка	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3з
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,13	5,33	12,10	112,80	54-2с
	Котлета рыбная	100	14,20	13,71	8,60	114,22	54-3р
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	54-1г
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54
	Хлеб пшеничный	65	4,98	0,53	31,95	152,31	54-их
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,84	0,70	18,84	100,50	54-их	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>945</b>	<b>33,00</b>	<b>26,32</b>	<b>121,19</b>	<b>764,12</b>	
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАКИ			325,96	237,09	1001,38	6886,37	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ЗАВТРАК			32,60	23,71	100,14	688,64	
ВСЕГО ЗА ОБЕДЫ			380,15	294,60	1196,51	8535,55	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ОБЕД			38,01	29,46	119,65	853,56	

\*- в период сезонности огурцы, помидоры свежие меняются на квашенные