


 УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «Сосновская СОШ»
 С.А.Лимонова

Цикличное 10-дневное меню
учреждения МКОУ «Сосновская СОШ»
 для организации питания обучающихся от 7 до 11 лет, от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя 1 день	Нарезка из свежих овощей	60/100	0.85	3.05	5.19	51.54	42
	Суп крестьянский с пшеном	200/250	1.21	0.81	6.6	46.04	37
	Плов с мясом	180/200	23.68	28.01	39.53	312.71	55
	Чай с сахаром	200	0.26	0.03	15.25	64	686
	Масло сливочное (порциями)	15/20	3.12	7.57	19.57	161.3	96
	Хлеб пшеничный	80	0.45	0.45	24.9	113.22	
	Кисломолочный продукт (йогурт)	1 шт	5.80	5.00	8.40	108	966
	ИТОГО					856.81	
1 неделя 2 день	Сельдь соленая с луком и растительным маслом	60/100	6.84	10.53	1.31	127.64	129
	Суп лапша домашняя с курицей	200/250	2.35	3.91	14.2	103	148
	Картофель тушеный с мясом	180/200	3.2	5.2	22.88	151.36	145
	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.06	29.79	124	868
	Сыр (порциями)	15/20	3.86	4.92	0	60.0	7
	Хлеб пшеничный	80	0.45	0.45	24.9	113.22	
	Фрукты (банан)	1 шт	1.4	0.5	18.9	86.4	11
	ИТОГО					765.62	
1 неделя 3 день	Нарезка из свежих овощей	60/100	0.85	3.05	5.19	51.54	42
	Суп рыбный	200/250	4.07	1.04	6.66	60.34	42
	Каша рассыпчатая гречневая	150/180	4.63	5.01	20.83	147	510
	Котлета	90/100	12.44	9.24	12.56	183	608

	Кофейный напиток на молоке	200	2.29	2.52	10.75	72.67	126
	Масло сливочное (порциями)	15/20	3.12	7.57	19.57	161.3	96
	Хлеб пшеничный	80	0.45	0.45	24.90	113.22	
	Фрукты (яблоко)	1 шт	0.3	0.3	8.3	40	10
	ИТОГО					829	
1 неделя 4 день	Нарезка из свежих овощей	60/100	0.85	3.05	5.19	51.54	42
	Суп рассольник	200/250	1.91	3.71	14.11	104	132
	Рис отварной	150/180	2.25	3.66	16.97	125.7	58
	Тефтели	90/100	9.26	13.91	12.04	189	462
	Чай с сахаром	200	0.26	0.03	15.25	64	686
	Сыр (порциями)	15/20	3.86	4.92	0	60.0	7
	Хлеб пшеничный	80	0.45	0.45	24.9	113.22	
	Фрукты (банан)	1 шт	1.4	0.5	18.9	86.4	11
ИТОГО					733.86		
1 неделя 5 день	Нарезка из свежих овощей	60/100	0.85	3.05	5.19	51.54	42
	Борщ с капустой и картофелем	200/250	1.45	3.93	10.02	82	170
	Макаронные изделия отварные	150/180	5.82	4.49	37.08	212	516
	Гуляш из мяса птицы	90/100	12.56	6.03	7.42	159	
	Какао с молоком	200	6.2	6.4	22.36	169.82	120
	Хлеб пшеничный	50	0.28	0.28	15.6	70.76	
	Булочка	70	4.33	2.25	38.72	102.5	459
	Фрукты (яблоко)	1 шт	0.3	0.3	8.3	40.0	10
ИТОГО					887.62		
2 неделя день	Нарезка из свежих овощей	60/100	0.85	3.05	5.19	51.54	42
	Суп лапша молочная	200/250	7.18	6.51	23.54	182	93
	Каша рассыпчатая гречневая	150/180	4.63	5.01	20.83	147	510
	Гуляш из мяса птицы	90/100	11.89	16.52	2.35	210	256
	Чай с сахаром	200	0.26	0.03	15.25	64	686
	Сыр (порциями)	15/20	3.86	4.92	0	60.0	7
	Хлеб пшеничный	100	0.9	0.9	49.8	226.44	
	Кисломолочный продукт (йогурт)	1 шт	5.80	5.00	8.40	108	966
	ИТОГО					715.98	

2 неделя 2 день	Квашенная капуста	60/100	1.58	4.99	7.66	53.20	81
	Суп картофельный с рисом	200/250	1.74	0.27	7.26	42.82	34
	Макаронные изделия отварные	150/180	5.82	4.49	37.08	212	516
	Котлета	90/100	12.44	9.234	12.5	183.0	608
	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.06	29.79	124	122
	Повидло (порциями)	15/20	0.14	1.3	9.8	63	2
	Хлеб пшеничный	80	0.45	0.45	24.9	113.22	
	Фрукты (груша)	1 шт	1.4	0.5	18.9	86.4	11
	ИТОГО					877.64	
2 неделя 3 день	Нарезка из свежих овощей	60/100	0.85	3.05	5.19	51.54	42
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/250	0.84	0.67	3.69	24.66	30
	Рис отварной	150/180	2.25	3.66	16.97	125.7	58
	Тефтели	90/100	9.26	13.91	12.04	189	442
	Сок натуральный	200	1.0	0.2	19.8	86	462
	Сыр (порциями)	15/20	3.86	4.92	0	60.0	7
	Яйцо вареное	1 шт	5.10	4.60	0.30	63	424
	Хлеб пшеничный	80	0.45	0.45	24.9	113.22	
	Фрукты (яблоко)	1 шт	0.3	0.3	8.3	40	10
ИТОГО					753.12		
2 неделя 4 день	Нарезка из свежих овощей	60/100	0.85	3.05	5.19	51.54	42
	Суп овощной	200/250	1.66	3.63	9.16	88	132
	Картофель отварной	150/180	3.43	5.18	27.62	170.82	692
	Котлета рыбная	90/100	11.7	7.92	16.72	171	388
	Кисель	200	0	0	19.6	80	118
	Повидло (порциями)	15/20	0.14	1.3	9.8	63	2
	Хлеб пшеничный	80	0.45	0.45	24.9	113.22	
	Фрукты (банан)	1 шт	0.3	0.3	8.8	40.0	5
	ИТОГО					777.58	
2 неделя 5 день	Нарезка из свежих овощей	60/100	0.85	3.05	5.19	51.54	42
	Суп гороховый	200/250	4.76	3.35	15.65	112	139
	Бигус из свежей капусты	180/200	4.35	10.95	21.3	201	
	Какао с молоком	200	6.2	6.4	22.36	169.82	120
	Масло сливочное (порциями)	15/20	3.12	7.57	19.5	161.3	96

	Хлеб пшеничный	80	0.45	0.45	24.9	113.22	
	Фрукты (яблоко)	1 шт	0.3	0.3	8.3	40	10
	ИТОГО					808.88	