

Утверждаю
 Директор МКОУ «Малостуденецкая СШ»
Вай Ю.А. Василюхина
 09.07.2022 .

**Примерное цикличное 10-дневное меню горячего
 питания для обеспечения питания детей с 7 до 11 лет
 в МКОУ «Малостуденецкая СШ»**

№ рец. по сборнику	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность, в ккал.
			Б	Ж	У	
Обед 1 день, понедельник						
42	Овощи по сезону (салат из белокачан. капусты с яблоком)	60-100	1,6	9,0	9,1	124
87	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом курицы	200-250	8,6	8,41	14,33	172,25
302	Гречка отварная	120	0,51	85,55	0,83	775,17
260	Гуляш с мясом курицы	70	14,55	16,79	2,89	221
349	Компот из сухофруктов	200/15	0,66	0,09	32,01	132,8
8	Хлеб пшеничный	50	10,67	4,53	47,54	274
7	Хлеб ржаной витаминизированный	38	8,05	3,3	48,3	259
338	Фрукты по сезону (Яблоко)	100	0,6	0,6	14,7	70,3
	Итого:		45,24	128,27	169,7	2028,52
Обед 2 день, вторник						
71	Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы)	60-100	0,66	1,12	2,28	13,2
87	Суп с рыбными консервами	200-250	8,6	8,41	14,33	172,25
229	Рыба тушеная в овощах	70/30	9,75	4,95	3,8	105
128	Пюре картофельное	120	4,34	12,82	25,18	241
349	Компот из сухофруктов	200/15	0,66	0,09	32,01	132,8
8	Хлеб пшеничный	50	10,67	4,53	47,54	274
7	Хлеб ржаной витаминизированный	38	8,05	3,3	48,3	259
338	Фрукты по сезону (Яблоко)	100	0,6	0,6	14,7	70,3
	Итого		43,33	35,82	188,14	1267,55
Обед 3 день, среда						
67	Овощи по сезону (салат из белокачан. капусты с яблоком)	60-100	0,66	1,12	2,28	13,2
88	Рассольник домашний с мясом курицы и сметаной	200-250/8	6,37	10,06	8,26	157,04

204	Макаронные изделия с сыром	120/5/10	9,02	0,7	35,315	274
349	Компот из сухофруктов	200/15	0,66	0,09	32,01	132,8
8	Хлеб пшеничный	50	10,67	4,53	47,54	274
7	Хлеб ржаной витаминизированный	38	8,05	3,3	48,3	259
2	Бутерброд с маслом и повидлом	30/5/15	2,51	3,93	28,88	161
338	Фрукты по сезону (Апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого		38,52	29,03	214,475	1379,9
Обед 4 день, четверг						
71	Овощи натуральные (огурцы или помидоры)	60-100	1,1	0,2	3,8	22
102	Суп гороховый с мясом курицы	200-250	9,83	8,88	16,8	169,34
278	Тефтели	150	7,86	7,98	9,32	140,98
349	Компот из сухофруктов	200/15	0,66	0,09	32,01	132,8
8	Хлеб ржаной витаминизированный	38	8,05	3,3	48,3	259
7	Хлеб пшеничный	50	10,67	4,53	47,54	274
338	Фрукты по сезону (Яблоко)	100	0,6	0,6	14,7	70,3
	Итого		38,77	25,58	172,47	1068,42
Обед 5 день, пятница						
42	Овощи по сезону (салат из белокачан. капусты с яблоком)	60-100	1,6	9,0	9,1	124
88	Щи с мясом курицы	200-250	6,37	10,06	8,26	157,04
265	Плов с мясом курицы	120/70	14,14	11,07	13,97	214,34
648	Кисель	200/10	0,07	-	15,3	59
8	Хлеб пшеничный	50	10,67	4,53	47,54	274
7	Хлеб ржаной витаминизированный	38	8,05	3,3	48,3	259
338	Фрукты по сезону (Банан)	100	0,6	0,6	14,7	70,3
	Итого		41,5	8,43	157,17	1157,68
Обед 6 день, понедельник						
71	Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы)	60-100	0,66	1,12	2,28	13,2
82	Борщ с мясом курицы и сметаной	200-250/30	6,4	10,03	11,55	171,04
128	Пюре картофельное	120	4,34	12,82	25,18	241
268	Котлета	70	12,38	18,15	10,74	258
349	Компот из сухофруктов	200/15	0,66	0,09	32,01	132,8
8	Хлеб ржаной витаминизированный	38	8,05	3,3	48,3	259
7	Хлеб пшеничный	50	10,67	4,53	47,54	274
338	Фрукты по сезону (Апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого		43,9	8,23	175,59	1348,04
Обед 7 день, вторник						
71	Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы)	60-100	0,66	1,12	2,28	13,2
98	Суп «Крестьянский»	200-250	5,82	8,53	6,35	127,34

161	Макаронные изделия со сливочным маслом	120	9,67	10,19	41,36	281
260	Гуляш с мясом курицы	70	14,55	16,79	2,89	221
349	Компот из сухофруктов	200/15	0,66	0,09	32,01	132,8
8	Хлеб пшеничный	50	10,67	4,53	47,54	274
7	Хлеб ржаной витаминизированный	38	8,05	3,3	48,3	259
338	Фрукты по сезону (Яблоко)	100	0,6	0,6	14,7	70,3
	Итого		50,68	45,15	195,43	1378,64
Обед 8 день, среда						
71	Овощи натуральные (огурцы или помидоры)	60-100	1,1	0,2	3,8	22
104	Суп с фрикадельками	200-250	8,89	6,59	13,5	159,8
304	Рис отварной	120	3,65	5,37	36,68	209,7
260	Шницель рыбный натуральный	70	4,9	15,1	10,26	145
648	Кисель	200/10	0,07	-	15,3	59
8	Хлеб пшеничный	50	10,67	4,53	47,54	274
7	Хлеб ржаной витаминизированный	38	8,05	3,3	48,3	259
338	Фрукты по сезону (Банан)	100	0,6	0,6	14,7	70,3
251	Йогурт	125	7,33	3	12,29	106
	Итого		45,26	11,43	202,37	1380,8
Обед 9 день, четверг						
42	Овощи по сезону (салат из белокачан. капусты с яблоком)	60-100	1,6	9,0	9,1	124
97	Суп картофельный с мясом курицы	200-250	0,94	1,13	6,75	45,6
302	Гречка отварная	120	0,51	85,55	0,83	775,17
621	Биточек куриный со сметанным соусом	90	3,61	12,9	7,1	112,38
349	Компот из сухофруктов	200/15	0,66	0,09	32,01	132,8
8	Хлеб пшеничный	50	10,67	4,53	47,54	274
7	Хлеб ржаной витаминизированный	38	8,05	3,3	48,3	259
338	Фрукты по сезону (Апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого		26,44	116,9	161,43	1769,95
Обед 10 день, пятница						
71	Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы)	60-100	0,66	1,12	2,28	13,2
88	Щи с мясом курицы	200-250	6,37	10,06	8,26	157,04
	Капуста с тушеной говядиной					
349	Компот из сухофруктов	200/15	0,66	0,09	32,01	132,8
8	Хлеб пшеничный	50	10,67	4,53	47,54	274
7	Хлеб ржаной витаминизированный	38	8,05	3,3	48,3	259
338	Фрукты по сезону (Яблоко)	100	0,6	0,6	14,7	70,3
	Итого		19,98	8,52	142,55	736,1