

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ пос. Николаевка

Партизанского муниципального района

 Куприянова О.И.

«25» августа 2021 года.

**Циклическое десятидневное меню (обед) для организации питания детей
11 лет и старше Партизанского муниципального района.**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
1 день						
293	Вареники п/ ф со сметаной	250 / 10	7,15	9,1	42,30	491,2
342	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40 /10 /20	9,2	12,0	24,0	242,0
255	Какао на молоке	200	3,1	3,1	17,9	111,0
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,0
	Итого:	630	19,85	24,6	94	888,2
2 день						
196	Каша гречневая	180	9,5	7,4	45,0	252,4
204	Тефтеля мясная	80	9,9	13,1	9,3	172,0
364	Соус томатный	30	0,2	1,8	2,1	22,3
15	Закуска (соленый огурец с луком)	50	1,8	0,05	4,9	55,0
394	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	115,0
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,95	16,7	84,0
	Итого:	580	24,3	23,5	105,9	700,7
3 день						
332	Макаронны отварные с маслом	180 / 5	6,2	5,6	42,2	216,5
171	Отбивная свиная	80	14,1	3,6	0,4	168,5
364	Соус белый	30	0,2	1,8	2,1	22,3
53	Закуска (кабачковая икра)	50	1,8	0,05	4,9	55,0
179	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
	Итого :	580	25,1	12,03	75,4	581,3
4 день						
185	Сосиска отварная	90	10,8	-	0,2	200,0
216	Пюре картофельное	180	3,5	6,4	25,1	152,1
364	Соус томатный	30	0,2	1,8	2,1	22,3
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
15	Закуска (зеленый горошек с луком)	50	1,8	0,05	4,9	55,0
255	Какао на молоке	200	3,1	3,1	17,9	111,0
	Итого:	590	22,1	12,33	66,9	458,4

5 день						
342	Плов с мясом	230	22,3	30,8	40,1	445,0
15	Закуска (кукуруза консервир)	50	1,8	0,05	4,9	55,0
255	Компот из с/ф	200	0,3	0,1	29,8	122,0
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
	Итого :	520	27,1	31,93	91,5	706,0
6 день						
103	Суп молочный с крупой	250	4,9	5,3	19,8	130,2
342	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40 /10 /20	9,2	12,0	24,0	242,0
179	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
	Итого:	620	14,6	17,7	83,4	538,2
7 день						
332	Макаронь отварные с маслом	180 / 5	6,2	5,6	42,2	216,5
171	Котлета куриная п/ф	80	15,0	5,0	9,58	143,7
364	Соус	30	0,2	1,8	2,1	22,3
53	Закуска (кабачковая икра)	50	1,8	0,05	4,9	55,0
255	Компот из с/ф	200	0,3	0,1	29,8	122,0
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
	Итого:	585	26,2	13,53	105,3	643,5
8 день						
259	Жаркое домашнему	280	30,9	32,0	27,8	466,0
145	Закуска (солёный огурец)	50	1,2	5,5	4,1	65,0
255	Компот из с/ф	200	0,3	0,1	29,8	122,0
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
	Итого:	570	35,0	38,68	76,5	730,0
9 день						
201	Рис отварной	180	4,1	5,6	45,3	219,4
145	Рыба, запеченная под овощами (минтай)	80 / 40	14,7	10,8	6,2	175,4
53	Закуска (морская капуста ж/б)	50	1,8	8,8	7,7	119,0
271	Кисель	200	0,11	0,04	5,98	108,8
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
	Итого:	590	23,41	26,22	81,88	706,6
10 день						
36	Суп крупяной в ассортименте	250	2,27	5,38	10,98	98,7
271	Кисель	200	0,1	0,04	5,98	108,8
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
	Итого:	490	5,07	6,36	36,78	217,7
	Итого за 10 дней :	5 755	219,73	203,82	805,64	6 168,4