

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ пос. Николаевка

Партизанского муниципального района

 Куприянова О.И.

«25» августа 2021 года.

**Циклическое десятидневное меню ( завтрак ) для организации питания  
детей 7-11 лет Партизанского муниципального района.**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 день завтрак :</b>						
293	Вареники п/ ф со сметаной	230 / 10	6,15	8,1	41,30	490,2
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
	<b>Итого :</b>	<b>580</b>	<b>18,85</b>	<b>23,60</b>	<b>93</b>	<b>887,20</b>
<b>2 завтрак :</b>						
	Молоко	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>5,0</b>	<b>9,4</b>	<b>104,0</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>780</b>	<b>24,45</b>	<b>28,60</b>	<b>102,4</b>	<b>991,20</b>
<b>2 день Завтрак :</b>						
196	Каша гречневая	150	8,5	6,4	44,0	251,4
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
	<b>Итого :</b>	<b>570</b>	<b>15,4</b>	<b>19,38</b>	<b>81,6</b>	<b>526,2</b>
<b>2 завтрак :</b>						
	Молоко	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>5,0</b>	<b>9,4</b>	<b>104,0</b>
	<b>Итого за день :</b>	<b>770</b>	<b>21,0</b>	<b>24,38</b>	<b>91,0</b>	<b>630,2</b>
<b>3 день Завтрак :</b>						
332	Макаронны отварные с маслом	150 / 5	5,2	4,6	35,2	180,5
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
	<b>Итого :</b>	<b>580</b>	<b>24,1</b>	<b>11,03</b>	<b>68,4</b>	<b>545,3</b>
<b>2 завтрак:</b>						
	Молоко	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>5,0</b>	<b>9,4</b>	<b>104,0</b>
	<b>Итого за день :</b>	<b>780</b>	<b>29,7</b>	<b>16,03</b>	<b>77,8</b>	<b>727,1</b>

<b>4 день</b>						
185	Котлета куриная	50	8,8	-	0,1	146,0
216	Пюре картофельное	150	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
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>20,1</b>	<b>12,33</b>	<b>66,8</b>	<b>570,4</b>
<b>2 завтрак:</b>						
	Молоко	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>5,0</b>	<b>9,4</b>	<b>104,0</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>760</b>	<b>25,7</b>	<b>17,33</b>	<b>76,2</b>	<b>674,4</b>
<b>5 день</b>						
<b>Завтрак:</b>						
342	Плов с мясом	230	21,3	28,8	38,1	440,0
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
	<b>Итого :</b>	<b>520</b>	<b>26,1</b>	<b>29,93</b>	<b>89,5</b>	<b>701,0</b>
<b>2 завтрак :</b>						
	Молоко	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>5,0</b>	<b>9,4</b>	<b>104,0</b>
	<b>Итого за день :</b>	<b>720</b>	<b>31,7</b>	<b>34,93</b>	<b>98,9</b>	<b>805,0</b>
<b>6 день</b>						
<b>Завтрак :</b>						
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
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>14,2</b>	<b>17,3</b>	<b>52,9</b>	<b>407,2</b>
<b>2 завтрак :</b>						
	Молоко	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>5,0</b>	<b>9,4</b>	<b>104,0</b>
	<b>Итого за день :</b>	<b>720</b>	<b>20,2</b>	<b>22,7</b>	<b>92,8</b>	<b>642,2</b>
<b>7 день</b>						
<b>Завтрак :</b>						
332	Макароньы отварные с маслом	150 / 5	5,2	4,6	35,2	180,5
171	Котлета куриная п/ф	80	15,0	5,0	9,5	143,75
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
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>25,2</b>	<b>12,53</b>	<b>98,2</b>	<b>607,55</b>
<b>2 завтрак :</b>						
	Молоко	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>5,0</b>	<b>9,4</b>	<b>104,0</b>
	<b>Итого за день :</b>	<b>785</b>	<b>30,8</b>	<b>17,53</b>	<b>107,6</b>	<b>711,55</b>

<b>8 день</b>						
<b>Завтрак :</b>						
259	Жаркое по-домашнему	230	25,4	26,5	22,3	460,0
145	Закуска (соленый огурец)	50	1,2	5,5	4,1	65,0
394	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	27,9	115,0
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
	<b>Итого за день :</b>	<b>520</b>	<b>29,5</b>	<b>33,18</b>	<b>71,0</b>	<b>724</b>
<b>2 завтрак :</b>						
	Молоко	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	<b>Итого:</b>	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	<b>Итого за день :</b>	<b>720</b>	<b>35,1</b>	<b>38,18</b>	<b>80,4</b>	<b>828,0</b>
<b>9 день</b>						
201	Рис отварной	150	3,1	4,6	44,3	218,0
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
179	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>22,40</b>	<b>25,18</b>	<b>84,00</b>	<b>631,40</b>
<b>2 завтрак :</b>						
	Молоко	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	<b>Итого:</b>	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	<b>Итого за день :</b>	<b>790</b>	<b>28,0</b>	<b>30,22</b>	<b>90,28</b>	<b>809,2</b>
<b>10 день</b>						
<b>Завтрак :</b>						
36	Суп крупяной, в ассортименте	250	2,27	5,38	10,98	98,7
271	Кисель	200	0,10	0,04	5,98	108,8
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>5,07</b>	<b>6,36</b>	<b>36,78</b>	<b>217,7</b>
<b>2 завтрак :</b>						
	Молоко	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	<b>Итого:</b>	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	<b>Итого за день :</b>	<b>690</b>	<b>10,67</b>	<b>11,36</b>	<b>46,18</b>	<b>321,7</b>
	<b>Итого за 10 дней :</b>	<b>6795,0</b>	<b>275,17</b>	<b>246,86</b>	<b>860,16</b>	<b>6976,25</b>