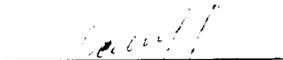


УТВЕРЖДАЮ

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 |
| 1 день завтрак : | | | | | | |
| 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 |
| | Итого : | 580 | 18,85 | 23,60 | 93 | 887,20 |
| 2 завтрак : | | | | | | |
| | Молоко | 200 | 5,6 | 5,0 | 9,4 | 104,0 |
| | Итого: | 200 | 5,6 | 5,0 | 9,4 | 104,0 |
| | Итого за день: | 780 | 24,45 | 28,60 | 102,4 | 991,20 |
| 2 день Завтрак : | | | | | | |
| 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 |
| | Итого : | 570 | 15,4 | 19,38 | 81,6 | 526,2 |
| 2 завтрак : | | | | | | |
| | Молоко | 200 | 5,6 | 5,0 | 9,4 | 104,0 |
| | Итого: | 200 | 5,6 | 5,0 | 9,4 | 104,0 |
| | Итого за день : | 770 | 21,0 | 24,38 | 91,0 | 630,2 |
| 3 день Завтрак : | | | | | | |
| 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 |
| | Итого : | 580 | 24,1 | 11,03 | 68,4 | 545,3 |
| 2 завтрак: | | | | | | |
| | Молоко | 200 | 5,6 | 5,0 | 9,4 | 104,0 |
| | Итого: | 200 | 5,6 | 5,0 | 9,4 | 104,0 |
| | Итого за день : | 780 | 29,7 | 16,03 | 77,8 | 727,1 |

| | | | | | | |
|--------------------|-----------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| 4 день | | | | | | |
| 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 |
| | Итого: | 590 | 20,1 | 12,33 | 66,8 | 570,4 |
| 2 завтрак: | | | | | | |
| | Молоко | 200 | 5,6 | 5,0 | 9,4 | 104,0 |
| | Итого: | 200 | 5,6 | 5,0 | 9,4 | 104,0 |
| | Итого за день: | 760 | 25,7 | 17,33 | 76,2 | 674,4 |
| 5 день | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | |
| 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 |
| | Итого : | 520 | 26,1 | 29,93 | 89,5 | 701,0 |
| 2 завтрак : | | | | | | |
| | Молоко | 200 | 5,6 | 5,0 | 9,4 | 104,0 |
| | Итого: | 200 | 5,6 | 5,0 | 9,4 | 104,0 |
| | Итого за день : | 720 | 31,7 | 34,93 | 98,9 | 805,0 |
| 6 день | | | | | | |
| Завтрак : | | | | | | |
| 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: | 520 | 14,2 | 17,3 | 52,9 | 407,2 |
| 2 завтрак : | | | | | | |
| | Молоко | 200 | 5,6 | 5,0 | 9,4 | 104,0 |
| | Итого: | 200 | 5,6 | 5,0 | 9,4 | 104,0 |
| | Итого за день : | 720 | 20,2 | 22,7 | 92,8 | 642,2 |
| 7 день | | | | | | |
| Завтрак : | | | | | | |
| 332 | Макароны 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 |
| | Итого: | 585 | 25,2 | 12,53 | 98,2 | 607,55 |
| 2 завтрак : | | | | | | |
| | Молоко | 200 | 5,6 | 5,0 | 9,4 | 104,0 |
| | Итого: | 200 | 5,6 | 5,0 | 9,4 | 104,0 |
| | Итого за день : | 785 | 30,8 | 17,53 | 107,6 | 711,55 |

| | | | | | | |
|--------------------|---------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| 8 день | | | | | | |
| Завтрак : | | | | | | |
| 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 |
| | Итого за день : | 520 | 29,5 | 33,18 | 71,0 | 724 |
| 2 завтрак : | | | | | | |
| | Молоко | 200 | 5,6 | 5,0 | 9,4 | 104,0 |
| | Итого: | 200 | 5,6 | 5,0 | 9,4 | 104,0 |
| | Итого за день : | 720 | 35,1 | 38,18 | 80,4 | 828,0 |
| 9 день | | | | | | |
| 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 |
| | Итого: | 590 | 22,40 | 25,18 | 84,00 | 631,40 |
| 2 завтрак : | | | | | | |
| | Молоко | 200 | 5,6 | 5,0 | 9,4 | 104,0 |
| | Итого: | 200 | 5,6 | 5,0 | 9,4 | 104,0 |
| | Итого за день : | 790 | 28,0 | 30,22 | 90,28 | 809,2 |
| 10 день | | | | | | |
| Завтрак : | | | | | | |
| 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 |
| | Итого: | 490 | 5,07 | 6,36 | 36,78 | 217,7 |
| 2 завтрак : | | | | | | |
| | Молоко | 200 | 5,6 | 5,0 | 9,4 | 104,0 |
| | Итого: | 200 | 5,6 | 5,0 | 9,4 | 104,0 |
| | Итого за день : | 690 | 10,67 | 11,36 | 46,18 | 321,7 |
| | | | | | | |
| | Итого за 10 дней : | 6795,0 | 275,17 | 246,86 | 860,16 | 6976,25 |