

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ пос. Николаевка

Партизанского муниципального района

Куприянова О.И.

«25» ноября 2022 года.

**Цикличное 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 с маслом	230 / 5	6,15	8,1	41,30	390,0
342	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40 /10 /15	9,2	12,0	24,0	242,0
179	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,0
	<b>Итого :</b>	<b>600</b>	<b>15,85</b>	<b>20,5</b>	<b>84,2</b>	<b>711,00</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>800</b>	<b>24,45</b>	<b>25,5</b>	<b>93,6</b>	<b>815,00</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	20	0,2	1,8	2,1	22,3
15	Закуска (соленый огурец с луком)	40	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	0,95	16,7	84,0
	<b>Итого :</b>	<b>530</b>	<b>23,40</b>	<b>22,4</b>	<b>106,8</b>	<b>706,7</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>730</b>	<b>29,0</b>	<b>27,4</b>	<b>116,2</b>	<b>810,7</b>
<b>3 день Завтрак :</b>						
332	Макаронны отварные с маслом	150 / 5	5,2	4,6	35,2	180,5
171	Отбивная куриная	80	14,1	3,6	0,4	168,5
364	Соус белый	20	0,2	1,8	2,1	22,3
53	Закуска (кабачковая икра)	40	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>535</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>735</b>	<b>29,7</b>	<b>16,03</b>	<b>77,8</b>	<b>649,3</b>

<b>4 день</b>						
171	Котлета куриная п/ф	80	15,0	5,0	9,5	143,75
216	Пюре картофельное	150	3,5	6,4	25,1	152,1
364	Соус томатный	20	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)	40	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>530</b>	<b>26,3</b>	<b>17,33</b>	<b>76,2</b>	<b>568,15</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>730</b>	<b>31,9</b>	<b>22,33</b>	<b>85,6</b>	<b>672,15</b>
<b>5 день                      Завтрак:</b>						
342	Плов с мясом	230	21,3	28,8	38,1	440,0
15	Закуска (кукуруза консервир)	40	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>510</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>710</b>	<b>31,7</b>	<b>34,93</b>	<b>98,9</b>	<b>805,0</b>
<b>6 день                      Завтрак :</b>						
97	Каша молочная	200	6,53	7,03	38,78	244,92
342	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40 /10 /15	9,2	12,0	24,0	242,0
179	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
	<b>Итого:</b>	<b>465</b>	<b>15,83</b>	<b>19,03</b>	<b>71,88</b>	<b>521,92</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>665</b>	<b>21,43</b>	<b>24,03</b>	<b>81,28</b>	<b>625,92</b>
<b>7 день                      Завтрак :</b>						
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 белый	20	0,2	1,8	2,1	22,3
53	Закуска (кабачковая икра)	40	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>535</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>735</b>	<b>30,8</b>	<b>17,53</b>	<b>107,6</b>	<b>711,55</b>

<b>8 день                      Завтрак :</b>						
259	Жаркое по-домашнему	230	25,4	26,5	22,3	460,0
145	Закуска (соленый огурец)	40	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
	<b>Итого за день :</b>	<b>510</b>	<b>29,6</b>	<b>33,08</b>	<b>72,9</b>	<b>731</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>710</b>	<b>35,2</b>	<b>38,08</b>	<b>82,3</b>	<b>835,0</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)	40	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>550</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>750</b>	<b>28,0</b>	<b>30,22</b>	<b>90,28</b>	<b>809,2</b>
<b>10 день                      Завтрак :</b>						
43	Суп крупяной, в ассортименте	250	2,31	7,74	15,43	140,59
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>5,11</b>	<b>8,76</b>	<b>38,11</b>	<b>333,39</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>10,71</b>	<b>13,76</b>	<b>47,51</b>	<b>437,39</b>
	<b>Итого за 10 дней :</b>	<b>7255,0</b>	<b>272,89</b>	<b>249,81</b>	<b>881,07</b>	<b>7171,21</b>