

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ» пос. Николаевка

Партизанского муниципального района

 Куприянова О.И.

«01» сентября 2024 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 :						
430	Вареники п/ф с маслом	230 / 5	6,15	8,1	41,30	390,0
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 :	505	15,45	20,1	74,4	667,00
2 завтрак :						
Пром.	Молоко	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	Итого:	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	Итого за день:	800	24,45	25,5	93,6	815,00
2 день Завтрак :						
196	Каша гречневая с маслом	200/5	8,5	6,4	44,0	251,4
204	Тефтеля мясная	100	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)	60	2	0,05	4,9	55,0
255	Компот из с/ф	200	0,3	0,1	29,8	122,0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,95	16,7	84,0
	Итого :	530	23,40	22,4	106,8	706,7
2 завтрак :						
Пром.	Молоко	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	Итого:	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	Итого за день :	730	29,0	27,4	116,2	810,7
3 день Завтрак :						
332	Макароны отварные с маслом	190/ 5	5,2	4,6	35,2	180,5
171	Отбивная куриная	100	14,1	3,6	0,4	168,5
364	Соус белый	20	0,2	1,8	2,1	22,3
53	Закуска (кабачковая икра)	60	1,8	0,05	4,9	55,0
179	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
	Итого :	535	24,1	11,03	68,4	545,3
2 завтрак:						
Пром.	Молоко	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	Итого:	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	Итого за день :	735	29,7	16,03	77,8	649,3

	Итого за день :	735	30,8	17,53	107,6	711,55
8 день Завтрак :						
259	Жаркое по-домашнему	250	25,4	26,5	22,3	460,0
145	Закуска (соленый огурец)	60	1,2	5,5	4,1	65,0
179	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
	Итого за день :	510	29,6	33,08	72,9	731
2 завтрак :						
Пром.	Молоко	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	Итого:	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	Итого за день :	710	35,2	38,08	82,3	835,0
9 день						
342	Плов с мясом	230	21,3	28,8	38,1	440,0
15	Закуска (кукуруза консервир)	60	1,8	0,05	4,9	55,0
255	Компот из с/ф	200	0,3	0,1	29,8	122,0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
	Итого :	510	26,1	29,93	89,5	701,0
2 завтрак :						
Пром.	Молоко	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	Итого:	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	Итого за день :	750	28,0	30,22	90,28	809,2
10 день Завтрак :						
43	Суп крупяной, в ассортименте	280	2,31	7,74	15,43	140,59
271	Кисель	200	0,10	0,04	5,98	108,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
	Печенье	40	2,95	2,35	37,5	183
	Итого:	560	8,06	11,11	75,61	516,39
2 завтрак :						
Пром.	Молоко	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	Итого:	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	Итого за день :	760	13,66	16,11	85,01	620,39
	Итого за 10 дней :	7255,0	272,89	249,81	881,07	7171,21