

«Утверждаю»  
 Директор МБОУ «Придорожная СШ»  
 имени А.С. Новикова-Прибоя.  
 Царапкин В.Ф.



Примерное циклическое 10-дневное меню двухразового горячего  
 питания для обеспечения питания детей с 12 до 18 лет  
 «Салтыковской ОШ» - филиал МБОУ «Придорожная СШ»  
 имени А.С. Новикова-Прибоя.

№ рец. по сбор нику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, в ккал
			Б	Ж	У	
<b>1 день, понедельник</b>						
	<b><u>Завтрак</u></b>					
182	Каша рисовая молочная	200	2.5	3.1	16	97
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0.1	7.1	28
8	Хлеб пшеничный	25	8.1	1	48.8	242
	<b>Итого:</b>		<b>10.8</b>	<b>4.2</b>	<b>71.9</b>	<b>367</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
45	Свежие овощи	60- 100	3.1	3.5	27.1	67.5
87	Суп вермишелевый с мясом птицы	200-250	7	8	40	260
202	Макароны отварные с маслом сл.	120	10.7	1.3	68.4	335
64	Ёжики	70	10.1	4.6	15.5	143
7	Хлеб ржаной витаминизированный	60	13	3	40	250
355	Кисель	200	0.2	0.0	18.9	78
	<b>Итого:</b>		<b>54</b>	<b>18.9</b>	<b>198.4</b>	<b>1115.5</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>54.8</b>	<b>28.7</b>	<b>281.8</b>	<b>1500.5</b>
<b>2 день, вторник</b>						
	<b><u>Завтрак</u></b>					
183	Каша пшённная молочная	200	4.2	2.3	21.6	118
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0.1	7.1	28
8	Хлеб пшеничный	25	8.1	1	48.8	242
	<b>Итого:</b>		<b>12.5</b>	<b>3.4</b>	<b>77.5</b>	<b>386</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
102	Суп гороховый с курицей	200-250	4.4	2.4	8.9	66
304	Рис отварной с маслом сливочным	120	6.7	0.7	78.9	344
234	Котлеты /соус	70/30	14.8	10.2	4.7	161.6
7	Хлеб ржаной витаминизированный	60	13	3	40	250
349	Компот из сухофруктов	200	0.80	0.0	14.2	60
	<b>Итого:</b>		<b>39.7</b>	<b>16.3</b>	<b>146.7</b>	<b>881.6</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>52.2</b>	<b>19.7</b>	<b>224.2</b>	<b>1267.6</b>
<b>3 день, среда</b>						
	<b><u>Завтрак</u></b>					
182	Каша молочная геркулесовая	200	4.2	3.9	11.7	98
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0.1	7.1	28
8	Хлеб пшеничный	25	8.1	1	48.8	242
	<b>Итого:</b>		<b>12.5</b>	<b>5</b>	<b>67.6</b>	<b>368</b>

	<b>Обед</b>					
88	Щи с мясом птицы	200-250	1	3.8	2.1	38
305	Каша пшенная с маслом сливочным	120	4.7	1.1	26.1	135
235	Рыба тушенная с овощами	70/30	15.2	35	0.0	91
7	Хлеб ржаной витаминизированный	60	13	3	40	250
382	Какао	200	4.5	3.2	81	379
	<b>Итого:</b>		<b>38.4</b>	<b>46.3</b>	<b>149.2</b>	<b>893</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>50.9</b>	<b>51.3</b>	<b>216.8</b>	<b>1261</b>
<b>4 день, четверг</b>						
	<b>Завтрак</b>					
120	Суп вермишелевый молочный	200	2.2	1.9	7.9	58
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0.1	7.1	28
8	Хлеб пшеничный	25	8.1	1	48.8	242
	<b>Итого:</b>		<b>10.5</b>	<b>3</b>	<b>63.8</b>	<b>328</b>
	<b>Обед</b>					
87	Суп рыбный из консервы	200-250	4	1.8	10	62
302	Гречка отварная с маслом сливочным	120	12.6	3.3	62.1	313
262	Гуляш из куриной грудки	70/30	11.2	4.3	2.2	92.5
7	Хлеб ржаной витаминизированный	60	13	3	40	250
349	Компот из сухофруктов	200	0.8	0.0	14.2	60
	<b>Итого:</b>		<b>41.6</b>	<b>12.4</b>	<b>128.5</b>	<b>777.5</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>52.1</b>	<b>15.4</b>	<b>192.3</b>	<b>1105.5</b>
<b>5 день, пятница</b>						
	<b>Завтрак</b>					
183	Каша манная молочная	200	4.2	2.3	21.6	118
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0.1	7.1	28
8	Хлеб пшеничный	25	8.1	1	48.8	242
	<b>Итого:</b>		<b>12.5</b>	<b>3.3</b>	<b>77.5</b>	<b>388</b>
	<b>Обед</b>					
53	Салат из свежих овощей.	60-100	1.5	0.1	8.8	43
98	Суп рисовый с фрикадельками	200-250	19	5	13	179
202	Макароны отварные с маслом слив.	120	10.7	1.3	68.4	335
262	Гуляш из свинины	70	14	4.2	2.6	148
7	Хлеб ржаной витаминизированный	60	13	3	40	250
355	Кисель	200	0.2	0.0	18.9	78
	<b>Итого:</b>		<b>58.4</b>	<b>10.6</b>	<b>151.7</b>	<b>1033</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>70.9</b>	<b>13.9</b>	<b>229.2</b>	<b>1421</b>
<b>6 день, понедельник</b>						
	<b>Завтрак</b>					
182	Каша пшенная молочная	200	3.8	5.3	61.2	103
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0.1	7.1	28
8	Хлеб пшеничный	25	8.1	1	48.8	242
	<b>Итого:</b>		<b>12.1</b>	<b>6.4</b>	<b>117.1</b>	<b>373</b>
	<b>Обед</b>					
82	Борщ с мясом птицы	200-250	4.4	3.6	5.5	63
302	Гречка отварная с маслом слив.	120	12.6	3.3	62.1	313
608	Котлеты	70/30	14.8	10.2	4.7	161.6
7	Хлеб ржаной витаминизированный	60	13	3	40	250
382	Какао с молоком	200	4.5	3.2	81	379
	<b>Итого:</b>		<b>49.3</b>	<b>23.3</b>	<b>193.3</b>	<b>1166.6</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>61.4</b>	<b>29.7</b>	<b>310.4</b>	<b>1539.6</b>
<b>7 день, вторник</b>						

	<b><u>Завтрак</u></b>					
120	Суп вермишелевый молочный	200	2.2	1.9	7.9	58
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0.1	7.1	28
8	Хлеб пшеничный	25	8.1	1	48.8	242
	<b>Итого:</b>		<b>10.5</b>	<b>3</b>	<b>63.8</b>	<b>328</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
45	Салат из свежих овощей	60-100	3.1	3.5	27.1	67.5
102	Суп гороховый с мясом птицы	200-250	4.4	2.4	8.9	66
202	Макароны отварные с маслом слив.	120	10.7	1.3	68.4	335
260	Гуляш из куриной грудки	70	25.2	7.4	0	170
7	Хлеб ржаной витаминизированный	60	13	3	40	250
349	Компот из сухофруктов	200	0.8	0.0	14.2	60
	<b>Итого:</b>		<b>57.2</b>	<b>17.6</b>	<b>158.6</b>	<b>948.5</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>67.70</b>	<b>20.6</b>	<b>222.4</b>	<b>1276.5</b>
<b>8 день, среда</b>						
	<b><u>Завтрак</u></b>					
183	Каша молочная геркулесовая	200	4.2	2.3	21.6	118
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0.1	7.1	28
8	Хлеб пшеничный	25	8.1	1	48.8	242
	<b>Итого:</b>		<b>12.5</b>	<b>3.4</b>	<b>77.5</b>	<b>388</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
82	Суп вермишелевый с мясом птицы	200-250	7	8	40	260
304	Рис отварной с маслом сливочным	120	6.7	0.7	78.9	344
262	Гуляш из свинины	70	11.6	18.2	2.3	219.4
7	Хлеб ржаной витаминизированный	60	13	3	40	250
355	Кисель	200	0.2	0.0	18.9	78
	<b>Итого:</b>		<b>38.5</b>	<b>29.9</b>	<b>180.1</b>	<b>1151.4</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>51</b>	<b>33.3</b>	<b>257.6</b>	<b>1539.4</b>
<b>9 день, четверг</b>						
	<b><u>Завтрак</u></b>					
182	Каша рисовая молочная	200	4.2	3.9	11.7	98
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0.1	7.1	28
8	Хлеб пшеничный	25	8.1	1	48.8	242
	<b>Итого:</b>		<b>12.5</b>	<b>5</b>	<b>67.6</b>	<b>368</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
88	Щи с мясом птицы	200-250	1	3.8	2.1	38
202	Макароны отварные с маслом сл.	120	10.7	1.3	68.4	335
262	Ёжики	70	10.1	9.6	15.5	143
7	Хлеб ржаной витаминизированный	60	13	3	40	250
379	Кофейный напиток	200	6	4.8	71.2	337
	<b>Итого:</b>		<b>40.8</b>	<b>22.5</b>	<b>197.2</b>	<b>1103</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>53.3</b>	<b>27.5</b>	<b>264.8</b>	<b>1471</b>
<b>10 день, пятница</b>						
	<b><u>Завтрак</u></b>					
120	Суп вермишелевый молочный	200	2.2	1.9	7.9	58
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0.1	7.1	28
8	Хлеб пшеничный	25	8.1	1	48.8	242
	<b>Итого:</b>		<b>12.5</b>	<b>3</b>	<b>63.8</b>	<b>328</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
45	Салат из свежих овощей	60-100	3.1	3.5	27.1	67.5
98	Суп рисовый с фрикадельками	200-250	19	5	13	179
171	Каша пшеничная с маслом сл.	120	4.7	1.1	26.1	135

235	Рыба тушенная с овощами	70/30	15.2	3.5	0.0	91
7	Хлеб ржаной витаминизированный	60	13	3	40	250
349	Компот из сухофруктов	200	0.8	0.0	14.2	60
	<b>Итого:</b>		<b>55.8</b>	<b>16.1</b>	<b>100.4</b>	<b>782.5</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>68.3</b>	<b>19.1</b>	<b>164.2</b>	<b>1110.5</b>