



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

Примерное цикличное 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.
 На 2 полугодие 2024 года.

№ ре- ц. по сбор- нику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, в ккал
			Б	Ж	У	
1 день, понедельник						
	<u>Завтрак</u>					
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
	Итого:		10.8	4.2	71.9	367
	<u>Обед</u>					
45	Салат из свежей капусты	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	60	13	3	40	250
355	Кисель	200	0.2	0.0	18.9	78
	Итого:		54	18.9	198.4	1115.5
	Всего за день:		54.8	28.7	281.8	1500.5
2 день, вторник						
	<u>Завтрак</u>					
183	Молочные рожки	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
	Итого:		12.5	3.4	77.5	386
	<u>Обед</u>					
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	60	13	3	40	250
349	Компот из сухофруктов	200	0.80	0.0	14.2	60
	Итого:		39.7	16.3	146.7	881.6
	Итого за день:		52.2	19.7	224.2	1267.6
3 день, среда						
	<u>Завтрак</u>					
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
	Итого:		12.5	5.00	67.6	368
	Обед					
88	Щи с мясом птицы	200-250	1	3.8	2.1	38
305	Каша пшеничная с маслом сливочным	120	4.7	1.1	26.1	135
235	Рыба тушеная с овощами	70/30	15.2	35	0.0	91
7	Хлеб ржаной	60	13	3	40	250
382	Какао	200	4.5	3.2	81	379
	Итого:		38.4	46.3	149.2	893
	Итого за день:		50.9	51.3	216.8	1261
4 день, четверг						
	Завтрак					
120	Каша молочная «Дружба»	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
	Итого:		10.5	3	63.8	328
	Обед					
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	60	13	3	40	250
349	Компот из сухофруктов	200	0.8	0.0	14.2	60
	Итого:		41.6	12.4	128.5	777.5
	Итого за день:		52.1	15.4	192.3	1105.5
5 день, пятница						
	Завтрак					
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
	Итого:		12.5	3.3	77.5	388
	Обед					
53	Салат из свёклы с маслом растит.	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	60	13	3	40	250
355	Кисель	200	0.2	0.0	18.9	78
	Итого:		58.4	10.6	151.7	1033
	Итого за день:		70.9	13.9	229.2	1421
6 день, понедельник						
	Завтрак					
182	Каша пшеничная 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
	Итого:		12.1	6.4	117.1	373
	Обед					
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	60	13	3	40	250
382	Какао с молоком	200	4.5	3.2	81	379
	Итого:		49.3	23.3	193.3	1166.6

	Итого за день:		61.4	29.7	310.4	1539.6
7 день, вторник						
	Завтрак					
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
	Итого:		10.5	3	63.8	328
	Обед					
45	Салат из капусты и моркови	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	Фрикадельки	70	25.2	7.4	0	170
7	Хлеб ржаной	60	13	3	40	250
349	Компот из сухофруктов	200	0.8	0.0	14.2	60
	Итого:		57.2	17.6	158.6	948.5
	Итого за день:		67.70	20.6	222.4	1276.5
8 день, среда						
	Завтрак					
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
	Итого:		12.5	3.4	77.5	388
	Обед					
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	60	13	3	40	250
355	Кисель	200	0.2	0.0	18.9	78
	Итого:		38.5	29.9	180.1	1151.4
	Итого за день:		51	33.3	257.6	1539.4
9 день, четверг						
	Завтрак					
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
	Итого:		12.5	5	67.6	368
	Обед					
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	60	13	3	40	250
379	Кофейный напиток	200	6	4.8	71.2	337
	Итого:		40.8	22.5	197.2	1103
	Итого за день:		53.3	27.5	264.8	1471
10 день, пятница						
	Завтрак					
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
	Итого:		12.5	3	63.8	328
	Обед					
45	Салат из свежей капусты с мор.	60-100	3.1	3.5	27.1	67.5

98	Суп рисовый с фрикадельками	200-250	19	5	13	179
171	Каша пшенная 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	60	13	3	40	250
349	Компот из сухофруктов	200	0.8	0.0	14.2	60
	Итого:		55.8	16.1	100.4	782.5
	Итого за день:		68.3	19.1	164.2	1110.5