

«Утверждаю»
 Директор МБОУ «Придорожная СШ»
 имени А.С.Новикова-Приболя


 Царапкин В.Ф.



Примерное цикличное 10-дневное меню для обеспечения питания детей
 среднего школьного возраста
 «Пичкиряевской ОШ» - филиал МБОУ «Придорожная СШ»
 имени А.С. Новикова-Приболя
 5 – 9 классы
 на 2 полугодие 2023-2024 у.г.

	Наименование блюда	Вес порции	Энергетическая ценность			к/к	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы		
1	2	4	5	6	7	8	9
1й день	<u>Завтрак</u>						
	Каша манная молочная	250	5,38	4,84	42,21	234,5	168
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,52	64,3	8
	<u>Обед</u>						
	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Плов со свининой	210	15,18	33,92	22,31	449,69	265
	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2	868
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
	Всего	1200	31,98	45,38	134,71	1148,04	
2й день	<u>Завтрак</u>						
	Каша рисовая молочная	250	3,68	4,85	44,02	234,52	168
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,52	64,3	8
	<u>Обед</u>						
	Борщ из свежей капусты	250	1,81	4,91	125,25	102,5	170
	Гуляш из куриной грудки	60	8,46	2,22	1,6	52,87	591

	Рожки отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
	Всего	1200	28,88	21,56	251,91	938,44	
3й день	<u>Завтрак</u>						
	Каша пшённая	250	8,9	13,95	44,1	339,28	182
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,52	64,3	8
	<u>Обед</u>						
	Суп вермишелевый	250	2,69	2,84	17,14	104,75	208
	Рыба тушеная с овощами	70	5,35	0,71	2,22	36,8	244
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304
	Кисель фруктовый	200	-	-	15,3	49,6	648
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,52	64,3	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
		Всего	1240	28,28	24,81	151,65	1039,33

4й день	<u>Завтрак</u>						
	Каша геркулесовая	250	10,76	16	47,8	378,57	173
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,52	64,3	8
	<u>Обед</u>						
	Суп рисовый	250	1,98	2,74	14,58	90,75	204
	Котлета мясная	60	7,27	10,44	5,9	147	307
	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	389
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
		Всего	1200	34,36	36,13	153,42	1166,47

5й день	<u>Завтрак</u>						
	Вермишель молочная	250	7,19	6,51	23,55	181,5	93
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,52	64,3	8
	<u>Обед</u>						
	Суп пшеничный с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	87
	Блины с маслом	160	8,68	18,46	60,35	397,13	549
	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2	868
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
Всего	1150	30,41	34,71	152,1	1074,98		

6й день	<u>Завтрак</u>						
	Каша манная молочная	250	5,38	4,84	42,21	234,5	168
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,52	64,3	8
	<u>Обед</u>						
	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Плов со свиной	210	15,18	33,92	22,31	449,69	265
	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2	868
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
	Всего	1200	31,98	45,38	134,71	1148,04	

7й день	<u>Завтрак</u>						
	Каша рисовая молочная	250	3,68	4,85	44,02	234,52	168
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,52	64,3	8
	<u>Обед</u>						
	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	187

	Гуляш из куриной грудки	60	8,46	2,22	1,6	52,87	591
	Рожки отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Кофейный напиток	200	1,4	2,0	22,4	116,0	951
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
	Всего	1200	26,7	19,82	132,06	891,49	
8й день							
	<u>Завтрак</u>						
	Каша пшённая молочная	250	8,9	13,95	44,1	339,28	182
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,52	64,3	8
	<u>Обед</u>						
	Суп вермишелевый	250	2,69	2,84	17,14	104,75	208
	Рыба тушеная с овощами	70	5,35	0,71	2,22	36,8	244
	Рожки отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Кисель фруктовый	200	-	-	15,3	49,6	648
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,52	64,3	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
	Всего	1240	30,15	23,96	146,83	998,08	
9й день							
	<u>Завтрак</u>						
	Каша геркулесовая	250	10,76	16	47,8	378,57	173
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,52	64,3	8
	<u>Обед</u>						
	Суп рисовый	250	1,98	2,74	14,58	90,75	204
	Котлета мясная	60	7,27	10,44	5,9	147	307
	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	389
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
	Всего	1200	34,36	36,13	153,42	1166,47	

10й день	<u>Завтрак</u>						
	Вермишель молочная	250	7,19	6,51	23,55	181,5	93
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,52	64,3	8
	<u>Обед</u>						
	Суп пшенный с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	87
	Блины с маслом	160	8,68	18,46	60,35	397,13	549
	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2	868
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
	Всего	1150	30,41	34,71	152,1	1074,98	