


  
 УТВЕРЖДАЮ
   
 директор МКОУ СОШ с. Усть – Соболевка
   
 Беяева Е.Н.
   
 Приказ № 7/1 от 01.09.2020 г

## Цикличное десятидневное меню для организации питания в общеобразовательном учреждении.

1 день										
Наименование блюда	Возрастная категория									
	7-11 лет					12-18 лет				
	выход, гр.	белки	жиры	углевод ды	ккал.	выход , гр.	белки	жиры	угле воды	ккал.
Молоко	200	5,8	6,2	9,1	116,4					
Картофельное пюре со слив. маслом	150	3,1	5	21	165	220	4,3	7,9	30,8	186
Изделия колбасные отварные (сосиски) /огурец	100/30	5,6	9	2,8	167	100/30	5,6	10	10	167
Хлеб	2/30	7,2	3,02	43	220	2/30	7,2	3,02	43	220
Компот из сухофруктов с сахаром	200	2	0	30	120	200	2	0	30	120
<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>23,7</b>	<b>23,22</b>	<b>105,90</b>	<b>788,4</b>	<b>610</b>	<b>19,1</b>	<b>20,92</b>	<b>113,8</b>	<b>693</b>
2 день										
Наименование блюда	Возрастная категория									
	7-11 лет					12-18 лет				
	выход, гр.	белки	жиры	углевод ы	ккал.	выход , гр.	белки	жир ы	углево ды	ккал.
Молоко	200	5,8	6,2	9,1	116,4					
	выход, гр.	белки	жиры	углевод ы	ккал.					
Рис отварной	120	3,5	3	75	363	160	11	6	40	210
Курица запеченная/огурец	90/30	34,4	16,5	0,04	220	100/30	46,4	23	0,005	300
Хлеб	2/30	7,2	3,02	43	220	2/30	7,2	3,02	43	220
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,1	60,7	200	0,2	0	15,1	60,7
<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>51</b>	<b>28,72</b>	<b>142,6</b>	<b>980,1</b>	<b>550</b>	<b>64,8</b>	<b>32,02</b>	<b>98,15</b>	<b>790,7</b>
3 день										
Наименование блюда	Возрастная категория									
	7-11 лет					12-18 лет				
	выход, гр.	белки	жиры	углевод ы	ккал.	выход , гр.	белки	жир ы	углево ды	Ккал.
Молоко	200	5,8	6,2	9,1	116,4					
Тефтели мясные /помидор	90/30	12	5	5,5	280	100/30	14	20	10	255
Каша гречневая с маслом слив.	150	7	5	29	201	200	9	8	37	250
Хлеб	2/30	7,2	3,02	43	220	2/30	7,2	3,02	43	220
Кисель из свежезаморож. ягод	200	1,5	0	25	90	200	1,5	0	25	90
<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>33,5</b>	<b>19,22</b>	<b>111,7</b>	<b>907,4</b>	<b>560</b>	<b>31,7</b>	<b>31,02</b>	<b>115</b>	<b>815</b>
4 день										

Наименование блюда	Возрастная категория									
	7-11 лет					12-18 лет				
	выход, гр.	белк и	жиры	углевод ы	ккал.	выход , гр.	белки	жир ы	углево ды	ккал.
Молоко	200	5,8	6,2	9,1	116,4					
Плов из птицы /огурец	200/50	10,4	14,6	36,6	322,4	280/50	27	38	49	542
Хлеб	2/30	7,2	3,02	43	220	2/30	7,2	3,02	43	220
Какао с молоком	200	3,6	3	15	102,5	200	3,6	3	15	102,5
<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>27</b>	<b>26,82</b>	<b>103,7</b>	<b>761,3</b>	<b>590</b>	<b>37,8</b>	<b>44,02</b>	<b>107</b>	<b>874,5</b>

5 день

Наименование блюда	Возрастная категория									
	7-11 лет					12-18 лет				
	выход, гр.	белк и	жиры	углевод ы	ккал.	выход , гр.	белки	жир ы	углево ды	ккал.
Молоко	200	5,8	6,2	9,1	116,4					
Котлета рыбная /помидор	90/30	10	9,8	7	195	100/30	14,28	13,8	10	160
Макароны с маслом сливочным.	150/50	5	6,24	25,41	220	250/50	9	10,1	31	280
Хлеб	2/30	7,2	3,02	43	220	2/30	7,2	3,02	43	220
Компот из сухофруктов с сахаром	200	2	0	30	120	200	2	0	30	120
<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>24,2</b>	<b>16,04</b>	<b>105,41</b>	<b>755</b>	<b>640</b>	<b>32,48</b>	<b>26,92</b>	<b>114</b>	<b>780</b>

6 день

Наименование блюда	Возрастная категория									
	7-11 лет					12-18 лет				
	выход, гр.	белк и	жиры	углевод ы	ккал.	выход , гр.	белки	жир ы	углево ды	ккал.
Молоко	200	5,8	6,2	9,1	116,4					
Рагу овощное	150	2,8	7,2	17,4	147,9	180	3,58	12,46	35,7	312,7
Биточки мясные	80	10,2	21,5	7,5	263,9	100	11,9	10,8	12	194
Напиток из кураги и изюма	200	0,6	0	23,1	95,5	200	0,6	-	23,1	95,5
Батон	20	1,3	0,4	8	40	60	2,6	0,8	16	146,25
Хлеб	2/30	7,2	3,02	43	220	2/30	7,2	3,02	43	220
<b>Итого за день</b>	<b>710</b>	<b>27,9</b>	<b>38,32</b>	<b>108,10</b>	<b>881,9</b>	<b>600</b>	<b>25,88</b>	<b>27,08</b>	<b>129,8</b>	<b>968,43</b>

7 день

Наименование блюда	Возрастная категория									
	7-11 лет					12-18 лет				
	выход, гр.	белк и	жиры	углевод ы	ккал.	выход , гр.	белки	жир ы	углево ды	ккал.
Молоко	200	5,8	6,2	9,1	116,4					
Картофельное пюре со слив. маслом	150	3,1	5	21	165	200	4,1	7	28	220
Оладьи из печени/помидор	90/30	25	18	10	230	100/50	27	20	15	310
Хлеб	2/30	7,2	3,02	43	220	2/30	7,2	3,02	43	220
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,1	60,7	200	0,2	0	15,1	60,7
<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>41,30</b>	<b>32,22</b>	<b>98,2</b>	<b>792,1</b>	<b>610</b>	<b>40,3</b>	<b>38,3</b>	<b>101,1</b>	<b>810,7</b>

8 день

Наименование блюда	Возрастная категория									
	7-11 лет					12-18 лет				

	7-11 лет					12-18 лет				
	выход, гр.	белк и	жиры	углевод ы	ккал.	выход , гр.	белки	жир ы	углево ды	ккал.
Молоко	200	5,8	6,2	9,1	116,4					
Гуляш/помидор	75/30	25	12	5,7	250					
Рис с маслом слив.	150	8	4,1	28	160	105/30	16,13	18,34	7,5	201,5
Хлеб	2/30	7,2	3,02	43	220	200	10	5,2	32	200
Кисель из свежезаморож. ягод	200	1,5	0	25	90	200	7,2	3,02	43	220
Итого за день	715	47,5	25,32	110,8	836,4	595	34,83	26,56	107,5	711,5

9 день

Возрастная категория

Наименование блюда	7-11 лет					12-18 лет				
	выход, гр.	белк и	жиры	углевод ы	ккал.	выход , гр.	белки	жир ы	углево ды	ккал.
Молоко	200	5,8	6,2	9,1	116,4					
Гречка с маслом слив.	150	7,1	6,9	32	220	200/50	8,3	8,4	37	260
Тефтели/помидор	90/30	12	5	5,5	280	100/30	14	17	7	306
Хлеб	2/30	7,2	3,02	43	220	2/30	7,2	3,02	43	220
Компот из сухофруктов с сахаром	200	2	0	30	120	200	2	0	30	120
Итого	730	32,1	21,12	119,6	956,4	640	69	36,42	117	906

10 день

Наименование блюда

Возрастная категория

	7-11 лет					12-18 лет				
	выход, гр.	белк и	жиры	углевод ы	ккал.	выход , гр.	белки	жир ы	углево ды	ккал.
Молоко	200	5,8	6,2	9,1	116,4					
Плов с курицей /огурец	150/30	10,4	8	28	230	280/30	27	38	43	542
Хлеб	2/30	7,2	3,02	43	220	2/30	7,2	3,02	43	220
Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	4,8	4,5	22	140	200	5	5,75	25	170
Батон	20	1,3	0,4	8	40	60	2,6	0,8	16	146,25
Итого	660	29,5	21,76	110,1	846,4	630	41,8	47,57	127	1078,25