



 Утверждаю
 Директор МБОУ «Сотницинская СШ»
 С.В. Сухомирова

**Примерное циклическое 10-дневное меню горячего питания
 для обеспечения питания детей с 7 до 11 лет
 в МКОУ «Сотницинская СШ»**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность/ккал.	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День №1, понедельник						
Обед						
Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	102
Суп картофельный с горохом и птицей	200/12,5	7,19	6,32	13,23	149,1	
Рис отварной с овощами и куриной грудкой	150	2	4,1	30,2	171,3	342
Компот из свежих яблок с низким содержанием сахара	200	0,16	0,16	18,9	78,6	
Хлеб пшеничный	38	1,45	0,55	9,75	49,8	
Хлеб ржаной	65	4,3	0,7	26,7	130	
Итого	722,5	29,54	29,45	122,39	891,18	
Всего за день		46,66	51,45	205,39		
День №2, вторник						
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	200/6	2,91	4,96	6,32	87	88
Каша рассыпчатая гречневая с тушеной рыбой	50/50	2,72	8,76	3,81	159	261/332
Компот из смеси сухофруктов с низким содержанием сахара	200	0,66	0,09	27,02	112,8	349
Хлеб пшеничный	38	1,45	0,55	9,75	49,8	
Хлеб ржаной	65	4,3	0,7	26,7	130	

	716	22,57	21,81	133,56	538,6	
Итого						

День №3, среда

Обед						
Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	
Суп вермишелевый на курином бульоне	200	2,15	2,27	13,71	83,80	208
Гуляш из курицы	50/50	10,64	28,19	2,89	309	260
Макаронные изделия отварные	150,52	4,52	26,45	26,45	168,45	309
Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8	
Хлеб ржаной	65	4,3	0,7	26,7	130	
Итого	716	23,29	16,72	97,42	657,25	
Всего за день		56,15	40,1	193,12		

День №4, четверг

Обед						
Борщ с капустой, картофелем и птицей	200/12,5	4,24	6,04	8,75	113,5	82
Каша рассыпчатая гречневая с тушеной куриной грудкой	50/50	2,72	8,76	3,81	159	261/332
Компот из смеси сухофруктов с низким содержанием сахара	200	0,66	0,09	27,02	112,8	349
Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8	
Хлеб ржаной	65	4,3	0,7	26,7	130	
Итого	641	26,11	18,51	100,54	688,6	
Всего за день		53,86	52,7	150,28		

День №5, пятница

Обед						
Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	

Рассольник ленинградский с говядиной	200/6	3,11	5,07	9,58	101	96
Шницель из курицы	100	17,36	9,5	16,15	220	
Макаронные изделия отварные	150,52	4,52	26,45	26,45	168,45	309
Чай с лимоном	200	0,90	0,20	24,76	94,00	
Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8	
Хлеб ржаной	65	4,3	0,7	26,7	130	
Итого	722,5	30,61	43,33	130,59	725,65	
Всего за день		59,49	73,05	211,46		

День №6, понедельник

Обед						
Суп картофельный с горохом и птицей	200/12,5	7,19	6,32	13,23	149,1	102
Плов с курицей	150	2	4,1	30,2	171,3	
Чай с сахаром	200	0,90	0,20	24,76	94,00	
Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8	
Хлеб ржаной	65	4,3	0,7	26,7	130	
Итого	747,02	30,44	51,43	92,73	594,2	
Всего за день						

День №7, вторник

Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	200/6	2,91	4,96	6,32	87	88
Котлета домашняя	100	13,54	17,2	10,11	248,78	
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312
Компот из смеси сухофруктов с низким содержанием сахара	200	0,66	0,09	27,02	112,8	349
Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8	
Хлеб ржаной витаминизированный	65	4,3	0,7	26,7	130	
Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	
Итого	804	26,93	25,67	178,9	765,63	
Всего за день		26,93	25,67	178,9		

День №8, среда

Обед						
Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	
Суп картофельный с горохом и птицей	200/12,5	7,19	6,32	13,23	149,1	102
Бефстроганов из филе куриного	50/50	11,09	11,26	3,51	160	78
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	302
Компот из свежих яблок с низким содержанием сахара	200	0,16	0,16	18,9	78,6	342
Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8	
Хлеб ржаной	65	4,3	0,7	26,7	130	
Итого:		29,39	26,16	113,2	797,73	
Всего за день						

День №9, четверг

Обед						
Борщ с капустой, картофелем и птицей	200/12,5	4,24	6,04	8,75	113,5	82
Каша рассыпчатая гречневая с тушеной куриной грудкой	50/50	2,72	8,76	3,81	159	261/332
Компот из смеси сухофруктов с низким содержанием сахара	200	0,66	0,09	27,02	112,8	349
Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8	
Хлеб ржаной	65	4,3	0,7	26,7	130	
Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	
Итого	641	26,11	18,51	100,54	688,6	
Всего за день						

День №10, пятница

Рассольник ленинградский с говядиной	200/6	3,11	5,07	9,58	101	96
Жаркое по -домашнему	200/150/80	17,21	4,67	13,72	165,63	436
Макаронные изделия отварные	150,52	4,52	26,45	26,45	168,45	309

Чай с лимоном	200	0,90	0,20	24,76	94,00	
Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8	
Хлеб ржаной	65	4,3	0,7	26,7	130	
Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	
Итого	722,5	30,61	43,33	130,59	725,65	
Всего за день		59,49	73,05	211,46		