



**Примерное циклическое 10-дневное меню двухразового горячего питания
 для обеспечения питания детей с 12 до 18 лет
 в МБОУ «Сотницинская СШ»**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность/ккал.	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День №1, понедельник						
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная	200/5/5	3,0	1,0	42,00	192,00	185
Компот из сухофруктов	200/15	0,68	0,28	20,76	88,2	111
Итого					280,2	
Суп гороховый на курином бульоне	200	6,86	3,55	21,81	147,83	29
Гречка отварная с гуляшом	200	21,13	23,09	53,76	261	166
Хлеб ржаной	60	1,65	4,46	15,84	99,09	700
Итого					548,32	
Всего за день:					828,52	
День №2, вторник						
Завтрак						
Каша рисовая молочная	200/5/5	5,80	5,48	18,57	146,80	168
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	
Итого					206,8	
Щи на курином бульоне	200	2,20	3,60	6,40	66,0	213
Макароны отварные котлетами мясными и соусом	200/75/30	21,65	12,62	43,49	261	33; 31
Компот из сухофруктов	200/15	0,68	0,28	20,76	88,2	111
Хлеб ржаной	60	1,65	4,46	15,84	99,09	700
Итого					607,09	
Всего за день:					813,89	

День №3, среда

Завтрак						
Каша гречневая молочная	200/5/5	4,52	4,07	3	197,00	9
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	
Итого					257,0	
Суп вермишелевый на курином бульоне	200	2,15	2,27	13,71	83,80	208
Рожки отварные с гуляшом	200/130/75	21,65	11,62	47,23	351,45	35;15
Кисель	200					
Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8	
Хлеб ржаной	60	1,65	4,46	15,84	99,09	700
Итого					832,09	
Всего за день:					1089,09	

День №4, четверг

Завтрак						
Каша молочная «Дружбы»	200/5/5	5,80	5,48	18,57	146,80	175
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	
Итого					206,8	
Борщ на курином бульоне	200/12,5	4,24	6,04	8,75	113,5	82
Каша гречневая отварная с куриным бедром	150/ 50	2,72	8,76	3,81	159	261
Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8	
Хлеб ржаной	60	1,65	4,46	15,84	99,09	700
Итого					488,32	
Всего за день:					695,12	

День №5, пятница

Завтрак						
Каша вермишелевая молочная	200/5/5	5,75	5,21	18,84	147,60	93
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,40	145,20	959
Итого					292,8	
Рассольник ленинградский	200	3,11	5,07	9,58	101	96
Шницель из курицы	200/50	4,52	26,45	26,45	168,45	309
Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8	
Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	700
Итого					675,09	
Всего за день:					967,89	

День №6, понедельник

Завтрак						
Каша манная молочная	200/5/20	10,84	10,19	41,36	281,30	50
Напиток кофейный на молоке	200	2,8	3,2	14,8	116	395
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	13,86	70,14	42
Итого					467,44	
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	
Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	700
Итого					671,45	
Всего за день:					1138,89	

День №7, вторник

Завтрак						
Каша «Дружба» молочная	200/5/5	10,44	11,11	41,30	307,00	177
Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	28	
Итого					327,00	
Щи на курином бульоне	200	2,20	3,60	6,40	66,0	213
Тушенное куриное бедро	70	3,06	4,8	20,44	137,24	
Рожки отварные	150	4,52	26,45	26,45	168,45	309
Компот из сухофруктов	200/15	0,68	0,28	20,76	88,2	111
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	13,86	70,14	42
Итого					636,97	
Всего за день:					1013,97	

День №8, среда

Завтрак						
Каша манная молочная	200/5/5	4,52	4,07	35,46	197	9
Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2,0	22,4	116	305
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	13,86	70,14	42
Итого					383,14	
Суп вермишелевый на курином	200/20	5,83	4,56	13,59	118,80	
Каша гречневая отварная с курицей	150/70	21,65	11,62	47,23	351,45	35;15
Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	700
Итого					662,14	
Всего за день:					1045,28	

День №9, четверг

Завтрак						
----------------	--	--	--	--	--	--

Каша геркулесовая молочная	200/5/5	3,0	1,0	42,00	192	185
Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	28	392
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	13,86	70,14	42
Итого					402,14	
Суп гороховый на курином бульоне	200	6,86	3,55	21,81	147,83	29
Рис отварной с тушённой рыбой	200/75	19,69	11,54	8,77	194,52	486
Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	700
Итого					534,24	
Всего за день:					936,38	
День №10,пятница						
Завтрак						
Каша гречневая жидкая молочная	200/5/5	3,70	5,78	19,67	140,67	183
Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	28	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	13,86	70,14	42
Итого					314,81	
Рассольник ленинградский	200	3,11	5,07	9,58	101	96
Жаркое по- домашнему	150/50	17,21	4,67	13,72	165,53	
Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	700
Итого					543,69	
Всего за день:					858,5	