

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



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

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность/ккал.	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День №1, понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша «Дружба» молочная	200/5/5	10,44	11,11	41,30	307,00	177
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	
<b>Итого</b>					<b>367</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
Суп картофельный с горохом и птицей	200/12,5	7,19	6,32	13,23	149,1	102
Котлета домашняя	100	13,54	17,2	10,11	248,78	271
Рис отварной с овощами	150	2	4,1	30,2	171,3	
Компот из сухофруктов 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	
<b>Итого</b>	<b>722,5</b>	<b>29,54</b>	<b>29,45</b>	<b>122,39</b>	<b>891,18</b>	
<b>Всего за день</b>					<b>1258,18</b>	
<b>День №2, вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
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	
<b>Итого</b>					<b>206,8</b>	
<b>Обед</b>						

Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	
Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200/6	3,57	3,35	13,98	110,55	
Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	105	
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	
Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	
Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8	
Хлеб ржаной й	65	4,3	0,7	26,7	130	
<b>Итого</b>	744	28,56	17,59	133,71	785,74	
<b>Всего за день:</b>					992,54	

**День №3, среда**

<b>Завтрак</b>						
Каша манная 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	
<b>Итого</b>					257,0	
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	200/6	2,91	4,96	6,32	87	88
Филе куриное, тушеное в томатном соусе	50/50	14,31	10,38	1,91	158,27	292
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312
Напиток из плодов шиповника с низким содержанием сахара	200	0,68	0,28	15,77	68,2	388
Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8	
Хлеб ржаной	65	4,3	0,7	26,7	130	
<b>Итого</b>	864	27,61	38,81	94,39	694,12	
<b>Всего за день:</b>					951,12	

**День №4, четверг**

<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная	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	
<b>Итого</b>					206,8	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71

Суп картофельный с горохом и птицей	200/12,5	7,19	6,32	13,23	149,1	102
Рагу из курицы	50/125	12,56	11,72	15,2	217	289
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	
<b>Итого</b>	641	26,11	18,51	100,54	<b>688,6</b>	
<b>Всего за день:</b>					<b>895,4</b>	

**День №5, пятница**

<b>Завтрак</b>						
Вермишель 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
<b>Итого</b>					<b>292,8</b>	
<b>Обед</b>						
Борщ с капустой, картофелем и птицей	200/12,5	4,24	6,04	8,75	113,5	82
Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309	260
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	302
Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	
Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8	
Хлеб ржаной	65	4,3	0,7	26,7	130	
<b>Итого</b>	722,5	30,61	43,33	130,59	<b>1037,75</b>	
<b>Всего за день:</b>					<b>1330,55</b>	

**День №6, понедельник**

<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная	200/5/5	4,52	4,07	3	197,00	9
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
<b>Итого</b>					<b>383,14</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
Суп из овощей с птицей	200/12,5	4,07	6,09	1,37	106,7	99
Мясо тушённое свинина	50/50	15,2	17,38	2,56	225	256
Макаронные изделия отварные	150,52	4,52	26,45	26,45	168,45	309
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	
<b>Итого</b>	747,02	30,44	51,43	92,73	773,95	
<b>Всего за день:</b>					<b>1157,09</b>	
<b>День №7, вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша «Дружба» молочная	200/5/5	10,44	11,11	41,30	307,00	177
Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,0	14,00	70,00	
<b>Итого</b>					<b>377,00</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
Суп картофельный с пшеном и рыбой	200/10	3,18	2,27	9,69	75,8	101
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	65	4,3	0,7	26,7	130	
<b>Итого</b>	804	26,93	25,67	178,9	761,63	
<b>Всего за день:</b>					<b>1138,63</b>	
<b>День №8, среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого</b>					<b>383,14</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	200/6	2,91	4,96	6,32	87	88
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						
Хлеб ржаной	65	4,3	0,7	26,7	130	

<b>Итого:</b>	744	29,39	26,16	113,2	797,73	
<b>*Всего за день:</b>					<b>1180,87</b>	
<b>День №10,пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая жидкая молочная	200/5/5	3,70	5,78	19,67	140,67	183
Какао на молоке	200	2,8	5,2	14,8	104,0	394
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	13,86	70,14	42
<b>Итого</b>					<b>314,81</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
Борщ с капустой, картофелем и птицей	200/12,5	4,24	6,04	8,75	113,5	82
Бедро куриное, тушеное в томатном соусе	50/50	14,31	10,38	1,91	158,27	292
Рис отварной с овощами	150	2	4,1	30,2	171,3	
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	
<b>Итого</b>	744	27,38	21,92	105,47	742,87	
<b>Итого:</b>	744	29,39	26,16	113,2	797,73	
<b>Всего за день:</b>					<b>1112,54</b>	