



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

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность/ккал.	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День №1, понедельник						
Обед						
Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
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
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	
Итого	722,5	29,54	29,45	122,39	891,18	
Всего за день		29,54	29,45	122,39	891,18	
День №2, вторник						
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200/6	3,57	3,35	13,98	110,55	103
Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	105	229
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	
Итого	744	28,56	17,59	133,71	785,74	
Всего за день		28,56	17,59	133,71	785,74	

День №3, среда

Обед						
Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	
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	
Итого	864	27,61	38,81	94,39	694,12	
Всего за день		27,61	38,81	94,39	694,12	

День №4, четверг

Обед						
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	
Итого	641	26,11	18,51	100,54	688,6	
Всего за день		53,86	52,7	150,28	1292,88	

День №5, пятница

Обед						
Салат из белокочанной капусты с огурцом	60	0,8	1,4	2,3	24,9	
Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	
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	
Итого	722,5	30,61	43,33	130,59	1037,75	
Всего за день		30,61	43,33	130,59	1037,75	

День №6, понедельник

Обед						
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	
Итого	747,02	30,44	51,43	92,73	773,95	
Всего за день		30,44	51,43	92,73	773,95	

День №7, вторник

Обед						
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	
Итого	804	26,93	25,67	178,9	761,63	
Всего за день		26,93	25,67	178,9	761,63	

День №8, среда

Обед						
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	19	1,45	0,55	9,75	49,8	
Хлеб ржаной	65	4,3	0,7	26,7	130	
Итого:	744	29,39	26,16	113,2	797,73	
Всего за день		29,39	26,16	113,2	797,73	

День №9, четверг

Обед						
Салат из свеклы с консерв. горошком	60	2,8	5,63	4,31	79,14	
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	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	
Итого	794	34,44	48,15	117,7	842,39	
Всего за день						

День №10, пятница

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	
Итого	744	27,38	21,92	105,47	742,87	
Всего за день						