

Утверждено  
 приказом МКОУ СОШ с.Золотая Долина  
 от 01.02.2022г. № 8  
 Директор *И.Б. Прохоренко*



Цикличное десятидневное меню (завтрак) для организации питания детей 12 лет и старше в муниципальном казённом общеобразовательном учреждении казённом общеобразовательном учреждении "Основная общеобразовательная школа" с.Золотая Долина Партизанского муниципального района

№ рец.	наименование блюда		пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>день 1</b>						
196	Каша гречневая рассыпчатая с	200	9	4.6	50	277
97	соусом томатным	30	0.2	1.8	2.1	22.3
171	Котлета мясная п/ф	80	15	13.4	7.38	209
943	Чай с сахаром	200	0.3	0.1	15.2	60
50	Закуска (икра кабачковая консер.)	60	1.3	6.2	5.4	83
1	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	16.9	78
	<b>итого</b>	<b>610</b>	<b>28.6</b>	<b>26.5</b>	<b>96.98</b>	<b>729.3</b>
	<b>Дополнительное питание</b>					
	<b>всего:</b>	<b>610</b>	<b>28.6</b>	<b>26.5</b>	<b>96.98</b>	<b>729.3</b>

№ рец.	наименование блюда		пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>день 2</b>						
120	Суп молочный с макаронными изделиями и слив.маслом	250	2	1.48	12.13	66.82
		5				
96	Масло сливочное порционно	15	0.1	8.2	0.1	74
97	Сыр российский порционно	25	2.68	2.73	0	36.1
943	Чай с сахаром	200	0.3	0.1	15.2	60
1	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	16.9	78
	Молочный десерт "Ломтишка"	34	5.4	11.7	7.4	158.8
	<b>итого</b>	<b>569</b>	<b>13.28</b>	<b>24.61</b>	<b>51.73</b>	<b>473.72</b>
	<b>Дополнительное питание</b>					
	<b>Всего:</b>	<b>569</b>	<b>13.28</b>	<b>24.61</b>	<b>51.73</b>	<b>473.72</b>

**День 3**

№ рец.	наименование блюда		пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
294	Пельмени п/ф с маслом	250	23.97	10.45	43.24	550
		5				
	Закуска (солёный огурец)	60	1.28	5.9	4.78	70.8
1	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	16.9	78
943	Чай с сахаром	200	0.3	0	15.2	60
	<b>ИТОГО:</b>	<b>555</b>	<b>28.35</b>	<b>16.75</b>	<b>80.12</b>	<b>758.8</b>
	<b>Дополнительное питание</b>					
	<b>Всего:</b>	<b>555</b>	<b>28.35</b>	<b>16.75</b>	<b>80.12</b>	<b>758.8</b>

**День 4**

№ рец.	наименование блюда		пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
293	Вареники с картофелем и слив. маслом	250	6.9	12.5	48	332
		5				
50	Закуска (икра кабачковая консер.)	60	1.3	6.2	5.4	83
1	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	16.9	78
255	Компот из с/ф	200	0.3	0.1	29.8	122
	<b>ИТОГО:</b>	<b>555</b>	<b>11.3</b>	<b>19.2</b>	<b>100.1</b>	<b>615</b>
	<b>Дополнительное питание</b>					
	<b>Всего:</b>	<b>555</b>	<b>11.3</b>	<b>19.2</b>	<b>100.1</b>	<b>615</b>

День 5						
№ рец.	наименование блюда	3	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
206	Макарон. изделия отварн. с тёртым сыром и сливочным маслом	250	13.4	11.02	23	368
		20				
		5				
50	Закуска (зеленый горошек консер.)	60	2.2	0.1	5.9	60.5
1	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	16.9	78
943	Чай с сахаром	200	0.3	0	15.2	60
	<b>ИТОГО:</b>	<b>575</b>	<b>18.7</b>	<b>11.52</b>	<b>61</b>	<b>566.5</b>
	Дополнительное питание					
	<b>Всего:</b>	<b>575</b>	<b>18.7</b>	<b>11.52</b>	<b>61</b>	<b>566.5</b>

День 6						
№ рец.	наименование блюда	3	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
174	Каша вязкая молочная с маслом	250	6.3	14.1	57.9	291
		5				
1	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	16.9	78
96	Масло сливочное	15	0.1	8.2	0.1	74
97	Сыр российский	25	2.68	2.73	0	36.1
943	Чай с сахаром	200	0.3	0	15.2	60
	Молочный десерт "Ломтишка"	34	5.4	11.7	7.4	158.8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>569</b>	<b>17.58</b>	<b>37.13</b>	<b>97.5</b>	<b>697.9</b>
	Дополнительное питание					
	<b>Всего:</b>	<b>569</b>	<b>17.58</b>	<b>37.13</b>	<b>97.5</b>	<b>697.9</b>

День 7						
№ рец.	наименование блюда	3	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
293	Вареники с картофелем и слив. маслом	250	9.5	15.6	66	443
		5				
50	Закуска (икра кабачковая консервированная)	60	1.3	6.2	5.4	83
1	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	16.9	78
959	Какао на сухом молоке с сахаром	200	3.39	3.1	19.97	82.58
	Пряник в ассортименте	50	4.8	5.1	36.4	119.5
<b>ИТОГО:</b>		<b>605</b>	<b>21.79</b>	<b>30.4</b>	<b>144.67</b>	<b>806.08</b>
Дополнительное питание						
<b>Всего:</b>		<b>605</b>	<b>21.79</b>	<b>30.4</b>	<b>144.67</b>	<b>806.08</b>

День 8

День 8						
№ рец.	наименование блюда	3	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
231	Сырники со сгущенным молоком	230	18.4	14.1	31.9	287.5
		40	7.2	8.51	56	66
1	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	16.9	78
255	Компот из с/ф	200	0.3	0.1	29.8	122
	Йогурт в ассортименте	100	5.4	11.7	7.4	158.78
<b>ИТОГО:</b>		<b>610</b>	<b>28.7</b>	<b>23.11</b>	<b>134.6</b>	<b>712.28</b>
Дополнительное питание						
<b>Всего:</b>		<b>610</b>	<b>28.7</b>	<b>23.11</b>	<b>134.6</b>	<b>712.28</b>



День 9						
№ рец.	наименование блюда		пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
201	Рис отварной с	200	4.4	1.2	49.8	226
97	соуомс томатным	30	0.2	1.8	2.1	22.3
181	Котлета куриная п/ф	80	15	13.4	7.38	209
	Закуска (солёный огурец консервированный)	60	1.28	5.9	4.78	70.8
1	Хлеб пшеничный	30	2.8	0.4	16.9	78
247	Кисель из ягодного концентрата	200	0.3	0	34.6	132
	Пряник в ассортименте	50	4.8	5.1	36.4	119.5
	<b>ИТОГО:</b>	<b>650</b>	<b>28.78</b>	<b>27.8</b>	<b>151.96</b>	<b>857.6</b>
	Дополнительное питание					
	<b>Всего:</b>	<b>650</b>	<b>28.78</b>	<b>27.8</b>	<b>151.96</b>	<b>857.6</b>

День 10						
№ рец.	наименование блюда		пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
206	Макаронные изделия отварные с тёртым сыром и сливочным маслом.	250				
		20	13.4	11.02	23	368
	5					
53	Закуска (зеленый горошек консер.)	60	2.2	0.1	5.9	60.5
1	Хлеб пшеничный	30	2.8	0.4	16.9	78
96	Масло сливочное	10	0.1	8.2	0.1	74
943	Чай с сахаром	200	0.3	0	15.2	60
	<b>ИТОГО:</b>	<b>575</b>	<b>18.8</b>	<b>19.72</b>	<b>61.1</b>	<b>640.5</b>
	Дополнительное питание					
	<b>Всего:</b>	<b>575</b>	<b>18.8</b>	<b>19.72</b>	<b>61.1</b>	<b>640.5</b>