

Утверждено
приказом МКОУ ООШ с.Золотая Долина
от 01.02.2022 № 3
Директор



А.Е.Прохоренко

Циклическое десятидневное меню (завтрак) для организации питания детей 7-14 лет в муниципальном казенном общеобразовательном учреждении казенном общеобразовательном учреждении "Основная общеобразовательная школа" с.Золотая Долина Партизанского муниципального района

№ рецеп.	наименование блюда		пищевые вещества (г)			Энергетическая	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
день 1							
196	Каша гречневая рассыпчатая с	150	6.8	3.4	37.5	208	
97	соусом томатным	30	0.2	1.8	2.1	22.3	
171	Котлета мясная п/ф	80	10.68	11.72	5.74	176.75	
943	Чай с сахаром	200	0.3	0.1	15.2	60	
50	Закуска (икра кабачковая консер.)	50	0.95	4.45	3.85	59.5	
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	16.9	78	
	Молочный десерт "Ломтишка"	34	5.4	11.7	7.4	158.78	
	итого	584	27.13	33.57	88.69	763.33	
	Дополнительное питание						
	Молоко (кисломолочная продукция)	200	5.6	5	9.4	106	
	Всего:	784	32.73	38.57	98.09	869.33	

№ рецеп.	наименование блюда		пищевые вещества (г)			Энергетическая	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
день 2							
120	Суп молочный с макаронными изделиями и сливочным маслом	200	2	1.48	12.13	66.82	
		5					
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	16.9	78	
96	Масло сливочное порционно	10	0.1	8.2	0.1	74	
97	Сыр российский порционно	15	2.68	2.73	0	36.1	
943	Чай с сахаром	200	0.3	0.1	15.2	60	
	Пряник в ассортименте	50	4.8	5.1	36.4	119.5	
	ИТОГО:	520	12.68	18.01	80.73	434.42	
	Дополнительное питание						
	Молоко (кисломолочная продукция)	200	5.6	5	9.4	106	
	ВСЕГО	720	18.28	23.01	90.13	540.42	

день 3

№ рец.	наименование блюда	3	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
294	Пельмени п/ф с маслом	220 5	10.6	13.4	17.6	232
53	Закуска (соленый огурец)	60	1.26	5.5	4.15	66.1
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	16.9	78
109	Кофейный напиток со сгущённым молоком	200	3	2	23	131.87
	ИТОГО:	525	17.66	21.3	61.65	507.97
	Дополнительное питание					
	Молоко (кисломолочная продукция)	200	5.6	5	9.4	106
	Всего:	725	23.26	26.3	71.05	613.97

день 4

№ рец.	наименование блюда	3	пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
293	Вареники картофельн.	220	6.9	12.5	48	332
	с маслом сливочным	5				
50	Закуска (икра кабачковая консерв)	50	0.95	4.45	3.85	59.5
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	16.9	78
255	Компот из с/ф	200	0.3	0.1	29.8	122
	ИТОГО:	515	10.95	17.45	98.55	591.5
	Дополнительное питание					
	Молоко (кисломолочная продукция)	200	5.6	5	9.4	106
	Всего:	715	16.55	22.45	107.95	697.5

день 5						
№ рец.	наименование блюда		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.	200	11.6	11	12.04	316
		20				
		5				
50	Закуска (зеленый горошек консер.)	50	0.97	4.45	3.85	59.5
	Хлеб пшеничный	30	2.8	0.4	16.9	78
943	Чай с сахаром	200	0.3	0	15.2	60
	Печенье в ассортименте	40	1.2	3.1	21	59
	ИТОГО:	545	16.87	18.95	68.99	572.5
	Дополнительное питание					
	Молоко (кисломолочная продукция)	200	5.6	5	9.4	106
	Всего:	745	22.47	23.95	78.39	678.5

день 6						
№ рец.	наименование блюда		пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
174	Каша вязкая молочная с маслом	200	5	10.03	37.9	241
		5				
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	16.9	78
96	Масло сливочное	10	0.1	8.2	0.1	74
97	Сыр российский	15	2.68	2.73	0	36.1
943	Чай с сахаром	200	0.3	0	15.2	60
	Пряник в ассортименте	50	4.8	5.1	36.4	119.5
	ИТОГО:	520	15.68	26.46	106.5	608.6
	Дополнительное питание					
	Молоко (кисломолочная продукция)	200	5.6	5	9.4	106
	Всего:	720	21.28	31.46	115.9	714.6

день 7						
№ рец.	наименование блюда		пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
293	Вареники картофельн. с маслом сливочным	220	7.15	9.1	42.3	641.4
		5				
50	Закуска (икра кабачковая консер.)	50	0.95	4.45	3.85	59.5
	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
	ИТОГО:	515	14.29	17.05	83.02	861.48
	Дополнительное питание					
	Молоко (кисломолочная продукция)	200	5.6	5	9.4	106

	Всего:	715	19.89	22.05	92.42	967.48
--	---------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------

день 8

№ рец.	наименование блюда		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
		30	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
	ИТОГО:	500	28.7	23.11	134.6	553.5
	Дополнительное питание					
	Молоко(кисломолочная	200	5.6	5	9.4	106
	Всего:	700	34.3	28.11	144	659.5

день 9						
№ рец.	наименование блюда		пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
201	Рис отварной с	150	4.96	7.26	50.36	286.74
97	соусом томатным	30	0.2	1.8	2.1	22.3
171	Котлета куриная п/ф	80	15	13.4	7.38	209
53	Закуска (соленый огурец консервированный)	60	1.26	5.5	4.15	66.1
1	Хлеб пшеничный	30	2.8	0.4	16.9	78
247	Кисель из ягодного концентрата	200	0.3	0	34.6	132
ИТОГО:		550	24.52	28.36	115.49	794.14
Дополнительное питание						
	Молоко(кисломолочная продукция)	200	5.6	5	9.4	106
Всего:		750	30.12	33.36	124.89	900.14

день 10						
№ рец.	наименование блюда		пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
206	Макаронные изделия отварные с тёртым сыром и сливочным маслом.	200				
		20	11.6	11	12.04	316
		5				
50	Закуска (зеленый горошек консер.)	50	1.8	0.05	4.9	55
	Хлеб пшеничный	30	2.8	0.4	16.9	78
943	Чай с сахаром	200	0.3	0	15.2	60
	Печенье в ассортименте	40	1.2	3.1	21	59
ИТОГО:		545	17.7	14.55	70.04	568
Дополнительное питание						
	Молоко (кисломолочная продукция)	200	5.6	5	9.4	106
Всего:		745	23.3	19.55	79.44	674