

Утверждаю:
директор школы: *С. Д. Миллер* Миллер С.Д.

01.09.2023

**Примерное цикличное меню (10 дней)
и пищевая ценность приготовляемых блюд**
филиал МБОУ «Большепанюшевская СОШ» «Безголововская СОШ»
5-11 класс

№ ре п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День №1					
37	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,81
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,1	116
270	Чай	200	0	0	11,28	45,12
	Булочка	60	5,38	6,72	10,45	128,8
	ИТОГО:		11,52	11,06	59,44	588,73
	День №2					
216	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	214
171	котлета	70	15,26	16,74	8,2	252,5
238	Соус томатный	30	0,54	3,67	5,24	56,15
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,1	116
247	Кисель из концентрата + С- витаминоз	200	1,36	-	29,02	116,19
	ИТОГО:		25,22	28,94	97,62	754,84
	День №3					
27	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,1	116
270	чай	200	0	0	11,28	45,12
	Булочка	60	5,38	6,72	10,45	128,8
	Итого		11,08	13,83	56,64	401,03
	День №4					
196	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60,00	351,74
182	Тефтели с рисом	70	9,16	13,53	9,44	196,17
238	Соус томатный	30	0,54	3,67	5,24	56,15
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,1	116
270	чай	200	0	0	11,28	45,12
	ИТОГО		25,14	24,89	110,06	765,18
	День 5					
186	Жаркое по-домашнему из мясных консервов	200	18,42	20,69	19,77	337,6

	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,1	116
242	какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	ИТОГО:		25,99	25,07	69,82	607,52
	День № 6					
103	Каша пшеничная молоч. с маслом	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,1	116
270	чай	200	0	0	11,28	45,12
	Булочка	60	5,38	6,72	10,45	128,8
	ИТОГО:		15,22	14,44	80,12	517,08
	День 7					
35	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,98
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,1	116
255	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
341	Бутерброд с сыром	45	6,24	9,05	9,72	146,2
	ИТОГО:		12,53	15,84	71,76	480,97
	День № 8					
216	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	214
153	Рыба тушёная	140	15,42	13,47	5,61	205,35
238	Соус томатный	30	0,54	3,67	5,24	56,15
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,1	116
270	чай	200	0	0	11,28	45,12
	ИТОГО:		24,02	25,67	77,29	636,62
	День № 9					
34	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,1	116
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
	Булочка	60	5,38	6,72	10,45	128,8
	Итого		14,77	33,24	94,82	508,19
	День № 10					
204	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46
182	Тефтели с рисом	70	9,16	13,53	9,44	196,17
238	Соус «Томатный»	30	0,54	3,67	5,24	56,15
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,1	116
259	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32
	ИТОГО:		22,26	26,31	103,23	739,1