

Утверждаю:
 директор школы: _____ Миллер С.Д.
 09.01.2024

**Примерное цикличное меню (10 дней)
 и пищевая ценность приготовляемых блюд
 филиал МБОУ «Большепанюшевская СОШ» «Безголосовская СОШ»
 1-4 класс**

№ ре	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День №1 -обед:					
191	Плов из отварной птицы	200	37,2	45,33	41,05	747,09
	Хлеб пшеничный	75	6,08	0,75	36,6	177,47
270	Чай	200	0	0	11,28	45,12
	ИТОГО:		43,28	46,08	88,93	969,68
	День №2 – обед:					
15	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3,00	103,6
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	75	6,08	0,75	36,6	177,47
247	Кисель из концентрата + С-витаминиз	200	1,36	-	29,02	116,19
	ИТОГО:		28,22	39,32	113,12	919,91
	День №3 – обед:					
27	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11
	Хлеб пшеничный	75	6,08	0,75	36,6	177,47
270	чай	200	0	0	11,28	45,12
	Булочка	60	5,38	6,72	10,45	128,8
	фрукт					
	Итого		13,37	14,13	69,14	462,5
	День №4 – обед:					
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	75	6,08	0,75	36,6	177,47
270	чай	200	0	0	11,28	45,12
	итого		27,42	25,19	122,56	826,65
	День 5					
186	Жаркое по-домашнему из мясных консер	200	18,42	20,69	19,77	337,6
	Хлеб пшеничный	75	6,08	0,75	36,6	177,47
	Булочка	60	5,38	6,72	10,45	128,8
242	какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	ИТОГО:		33,65	32,09	92,77	797,79
	День №6 – обед:					
	Пельмени с маслом	200/10	1,93	5,86	12,59	110,82
	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:		11,11	13,03	58,42	400,74

	День 7					
35	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,98
	Хлеб пшеничный	75	6,08	0,75	36,6	177,47
341	Бутерброд с сыром	45	6,24	9,05	9,72	146,2
255	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
	фрукт					
	ИТОГО:		14,81	16,14	84,23	542,44
	День № 8 – обед:					
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	75	5,7	0,68	3,28	42,04
270	чай	200	0	0	11,28	45,12
	Булочка	60	5,38	6,72	10,45	128,8
	ИТОГО:		31,3	32,63	55,64	691,46
	День № 9 - обед					
114	Пюре из гороха	200	115	8	254	1548
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	75	6,08	0,75	36,6	177,47
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
	Булочка	60	5,38	6,72	10,45	128,8
	Итого		142,82	35,88	342,38	2276,71
	День № 10 – обед:					
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	75	6,08	0,75	36,6	177,47
259	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32
	Булочка	60	5,38	6,72	10,45	128,8
	ИТОГО:		29,92	33,33	126,18	929,37