

Утверждаю
 Директор МОАУ СОШ №2 с. Возжаевки

Демьяненко Л.А.
 "01" сентября 2022 г.

Основное циклическое 10-тидневное меню МОАУ СОШ №2 с. Возжаевки							
Возрастная категория : 7 - 11 лет							
Сентябрь - май							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	2	35.9	194.1	54-4г (стр. 61)
	Соус красный основной	50	1.65	1.35	4.45	36.55	54-3 (стр.132)
	Котлета	80	12.44	9.24	12.56	123	608
	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47	847
	Хлеб пшеничный	30	4.09	4.9	10.32	102.06	147
	Чай с лимоном	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн (стр. 137)
Итого за завтрак		610	27.08	17.89	79.73	530.61	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	26.2	12	40.2	332.4	54-8с (стр. 28)
	Салат из свеклы	60	0.86	3.65	5.02	56.34	33
	Хлеб пшеничный	30	4.09	4.9	10.32	102.06	147
	Компот	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн (стр. 157)
Итого за обед		490	31.65	20.55	75.34	571.8	
Итого за день		1100	58.73	38.44	155.07	1102.41	

День 2							
Завтрак	Плов с курицей	200	27.3	8.1	33.2	314.6	54-12м (стр.115)
	Хлеб пшеничный	30	4.09	4.9	10.32	102.06	147
	Огурец свежий	80	0.6	0.1	2	11.3	54-2з (стр. 3)
	Компот	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн (стр. 157)
Итого за завтрак		510	32.49	13.1	65.32	508.96	
Обед	Суп с мясной с фрикадельками	200	5.83	4.56	13.59	118.8	209
	Салат из морской капусты	60	0.5	5	3.5	80	
	Хлеб пшеничный	30	4.09	4.9	10.32	102.06	147
	Чай с лимоном	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн (стр. 137)
Итого за обед		490	10.72	14.46	34.11	328.76	
Итого за день		1000	43.21	27.56	99.43	837.72	
День 3							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5.3	5.5	32.7	202	54-1г (стр. 58)
	Печень обжаренная	50	12.17	8.25	1.42	128.75	411
	Соус красный основной	50	1.65	1.35	4.45	36.55	54-3 (стр.132)
	Хлеб пшеничный	30	4.09	4.9	10.32	102.06	147
	Сыр нарезка	30	7	8.8	0	107.5	54-1з (стр.3)
	Кофейный напиток	200	3.8	3.5	11.2	91.2	54-23гн (стр. 147)
Итого за завтрак		510	34.01	32.3	60.09	668.06	
Обед	Борщ со сметаной	200	1.45	3.93	100.2	82	170
	Салат " Зимний"	60	1	4.14	7.04	70.19	113
	Хлеб пшеничный	30	4.09	4.9	10.32	102.06	147
	Компот	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн (стр. 157)
Итого за обед		490	7.04	12.97	137.36	335.25	
Итого за день		1000	41.05	45.27	197.45	1003.31	
День 4							

Завтрак	Картофель тушеный	180	2.17	6.09	15.09	126.09	132
	Хлеб пшеничный	30	4.09	4.9	10.32	102.06	147
	Чай с лимоном	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн (стр. 137)
	Печенье	100	7.6	19.5	65.5	265	
Итого за завтрак		510	14.16	30.49	97.61	521.05	
Обед							
	Суп рисовый	200	1.58	2.19	11.66	72.6	204
	Салат "Морковь с сыром"	60	1.05	2.86	8.2	68.64	
	Хлеб пшеничный	30	4.09	4.9	10.32	102.06	147
	Компот	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн (стр. 157)
Итого за обед		490	7.22	9.95	49.98	324.3	
Итого за день		1000	21.38	40.44	147.59	845.35	
День 5							
Завтрак	Рис отварной	150	3.6	5.4	36.4	208.7	54-6г (стр. 63)
	Котлета рыбная	80	14.1	2.8	8.6	115.9	54-3р (стр. 94)
	Соус красный основной	50	1.65	1.35	4.45	36.55	54-3 (стр.132)
	Хлеб пшеничный	30	4.09	4.9	10.32	102.06	147
	Компот	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн (стр. 157)
	Вафли	100	5.68	23.82	56.65	125.5	
Итого за завтрак		610	29.62	38.27	136.22	669.71	
Обед							
	Рассольник	200	1.68	4.09	13.27	96.6	197
	Салат " Винегрет"	60	0.82	3.71	5.06	56.88	45
	Хлеб пшеничный	30	4.09	4.9	10.32	102.06	147
	Чай с лимоном	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн (стр. 137)
Итого за обед		490	6.89	12.7	35.35	283.44	
Итого за день		1100	36.01	50.97	151.77	872.15	
Неделя 2							
День 1							
	Макаронные изделия отварные	150	5.3	5.5	32.7	202	54-1г (стр. 58)

Завтрак	Тефтели	60	8.7	8.8	4.9	133.6	54-16м (стр. 120)
	Соус красный основной	50	1.65	1.35	4.45	36.55	54-3 (стр.132)
	Хлеб пшеничный	30	4.09	4.9	10.32	102.06	147
	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47	847
	Чай с лимоном	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн (стр. 137)
Итого за завтрак		590	20.44	20.95	68.87	549.11	
Обед							
Обед	Щи из свежей капусты	200	1.4	3.91	6.79	67.8	187
	Салат из свеклы	60	0.86	3.65	5.02	56.34	33
	Хлеб пшеничный	30	4.09	4.9	10.32	102.06	147
	Компот	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн (стр. 157)
Итого за обед		490	6.85	12.46	41.93	307.2	
Итого за день		1080	27.29	33.41	110.8	856.31	
День 2							
Завтрак	Пюре картофельное	150	3.1	6	19.7	145.8	54-11г (стр. 69)
	Капуста тушенная с мясом	200	22.1	22.8	13.2	347.1	54-10м (стр. 113)
	Соус красный основной	50	1.65	1.35	4.45	36.55	54-3 (стр.132)
	Хлеб пшеничный	30	4.09	4.9	10.32	102.06	147
	Компот	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн (стр. 157)
	Конфеты	35					
Итого за завтрак		665	31.44	35.05	67.47	712.51	
Обед							
Обед	Суп с рыбной консервой	200	6.89	6.72	11.47	133.8	87
	Салат из морской капусты	60	0.5	5	3.5	80	
	Хлеб пшеничный	30	4.09	4.9	10.32	102.06	147
	Чай с лимоном	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн (стр. 137)
Итого за обед		490	11.78	16.62	31.99	343.76	
Итого за день		1155	43.22	51.67	99.46	1056.27	
День 3							
Завтрак	Пельмени отварные	220	10.52	14.56	0.74	228.11	395.1
	Хлеб пшеничный	30	4.09	4.9	10.32	102.06	147

Завтрак	Сыр нарезка	30	7	8.8	0	107.5	54-1з (стр.3)
	Кофейный напиток	200	3.8	3.5	11.2	91.2	54-23гн (стр. 147)
Итого за завтрак		480	25.41	31.76	22.26	528.87	
Обед	Суп картофельный с крупой	200	2.14	2.24	13.71	83.6	204
	Салат " Зимний"	60	1	4.14	7.04	70.19	113
	Хлеб пшеничный	30	4.09	4.9	10.32	102.06	147
	Компот	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн (стр. 157)
Итого за обед		490	7.73	11.28	50.87	336.85	
Итого за день		970	33.14	43.04	73.13	865.72	
День 4							
Завтрак	Рис отварной	150	3.6	5.4	36.4	208.7	54-6г (стр. 63)
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	15.1	20.1	4.3	258.3	54-9р (стр. 99)
	Соус красный основной	50	1.65	1.35	4.45	36.55	54-3 (стр.132)
	Хлеб пшеничный	30	4.09	4.9	10.32	102.06	147
	Чай с лимоном	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн (стр. 137)
	Вафли	100	5.68	23.82	56.65	125.5	
Итого за завтрак		610	30.42	55.57	118.82	759.01	
Обед	Суп с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.8	208
	Салат "Морковь с сыром"	60	1.05	2.86	8.2	68.64	
	Хлеб пшеничный	30	4.09	4.9	10.32	102.06	147
	Компот	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн (стр. 157)
Итого за обед		490	7.79	10.03	52.03	335.5	
Итого за день		1100	38.21	65.6	170.85	1094.51	
День 5							
	Макаронные изделия отварные	150	5.3	5.5	32.7	202	54-1г (стр. 58)
	Гуляш из мяса курицы	80	17.92	14.58	5.62	225	301

Завтрак	Соус красный основной	50	1.65	1.35	4.45	36.55	54-3 (стр.132)
	Хлеб пшеничный	30	4.09	4.9	10.32	102.06	147
	Огурец свежий	80	0.6	0.1	2	11.3	54-2з (стр. 3)
	Компот	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн (стр. 157)
Итого за завтрак		590	30.06	26.43	74.89	657.91	
Обед	Рассольник	200	1.68	4.09	13.27	96.6	197
	Салат " Винегрет"	60	0.82	3.71	5.06	56.88	45
	Хлеб пшеничный	30	4.09	4.9	10.32	102.06	147
	Чай с лимоном	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн (стр. 137)
Итого за обед		490	6.89	12.7	35.35	283.44	
Итого за день		1080	34.25	39.63	77.44	804.15	