

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

И.И. Писарева / Писарева И.И.

Приказ № *10* от *20.04* г. *от 26.04*



**10-дневное циклическое меню МКОУ Введенская средняя общеобразовательная школа
имени В.З.Ершова**

Возрастная группа: 7-11 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Помидор свежий	60	0.66	0.12	2.28	13.2	71
	Каша рассыпчатая гречневая/маслом сливочным	150	8.60	6.09	38.64	243.00	302
	Котлеты	100	16.50	24.20	14.32	344.00	268
	чай с сахаром	200	0.13	0.02	15.20	62.00	377
	Хлеб пшеничный	37	2.91	0.37	17.07	86.51	
Итого за завтрак		547	28.80	30.80	88.31	748.71	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Бутерброд с сыром	30/20	16.00	11.00	70.00	335.49	3
	Каша жидкая молочная рисовая/масло сливочное	150/5	4.01	8.61	28.64	208.00	182
	Йогурт	100	5.40	4.86	8.46	101.00	
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.00	382
	Хлеб пшеничный	8	0.62	0.08	3.87	18.70	
Итого за завтрак		543	30.11	28.09	128.54	781.19	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Огурец соленый	60	0.48	0.06	0.96	6	13
	Котлета рыбная	90	11.02	10.90	13.45	195.73	234
	Картофельное пюре	150	3.26	9.62	18.89	181.50	128
	Кофейный напиток на молоке	200	3.16	2.67	15.95	100.00	379
	Хлеб пшеничный	38	2.92	0.39	18.35	88.85	
Итого за завтрак		538	20.84	23.64	77.6	572.08	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30/50	2.40	3.87	27.83	156	2
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	26.49	18.50	35.65	451.00	223

	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Фрукт яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Хлеб пшеничный	37	2,91	0,37	17,87	86,51	
Итого за завтрак		567	32,27	23,16	106,15	800,51	
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Салат из свеклы	60	0,84	3,61	4,06	55,68	52
	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,78	30,46	195,72	202
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	378
	Фрикадельки	100	12,00	18,00	25,01	214,00	278
	Хлеб пшеничный	37	2,91	0,37	17,87	86,51	
Итого за завтрак		547	22,73	29,11	93,30	622,91	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30/20/5	2,40	3,87	27,83	156,00	2
	Каша жидкая молочная из пшена и риса	150/10	4,57	10,35	25,13	213,00	175
	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	100,00	379
	Яйцо куриное сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
	Хлеб пшеничный	37	2,91	0,37	17,87	86,51	
	Мармелад	30	1,70	0,07	24,00	103,00	
Итого за завтрак		522	19,82	21,93	111,06	721,51	
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	Огурец свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,20	34
	Рис отварной	150	3,04	4,48	30,51	174,75	304
	Котлета	100	16,50	24,20	14,32	344,00	268
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	38	2,36	0,30	14,49	70,14	

Итого за завтрак		548	22.63	29.12	76.6	662.09	
Неделя 2							
День 3							
Завтрак	Салат из свежих помидор	60	0.66	3.67	2.79	16.78	25
	Рыбное суфле	100	12.81	6.41	3.29	122	284
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.00	282
	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.30	14.49	70.14	
	Кондитерское изделие рулет	35	1.80	6.80	27.30	152.00	
Итого за завтрак		582	23.89	26.48	87.04	632.29	
Неделя 2							
День 4							
Завтрак	Бутерброд с сыром	30\20	16.00	11.00	70.00	335.49	3
	Каша манная молочная	210	6.11	10.72	32.38	251.00	181
	Кофейный напиток	200	3.16	2.67	15.95	100.00	379
	Йогурт	100	5.40	4.86	8.46	101.00	
	Хлеб пшеничный	37	2.91	0.37	17.07	86.51	
Итого за завтрак		547	33.58	29.62	143.86	874	
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Бутерброд с маслом	30/10	2.36	7.49	14.89	136.00	1
	Омлет натуральный со сливочным маслом	160\5	16.06	17.80	23.00	236.00	210
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0.02	15.20	62.00	377
	Фрукт группа	100	0.60	0.46	14.70	68.26	338
	Кондитерское изделие печенье	20	1.40	3.80	13.40	92.00	
Итого за завтрак		525	20.55	29.57	81.19	594.26	