

Утверждаю:

Директор МКОУ «Барабинская средняя
общеобразовательная школа»


_____ О.С. Парфенова



Примерное циклическое десятидневное меню для организации горячего питания обучающихся возрастных групп 7-11 лет, 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		N рецептуры	
		7-11 лет		12-18 лет		Жиры		Углеводы		07.ноя	дек.18		
		лет	лет	лет	лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	лет	лет		
Неделя 1													
День 1													
Завтрак	Рагу овощное	200	250	19,78	22,02	23,03	32,43	16,29	25,61	338,68	469,59	263	
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,05	0,05	15,04	15,04	61,37	61,37	943	
	Вафли	50	50	2	2	14	14	30	30	250	250		
	Хлеб	90	120	6,81	9,08	0,9	1,2	43,47	57,96	211,5	282		
Итого за завтрак		740	620	28,79	33,3	37,98	47,68	104,8	128,61	861,55	1062,96		
Итого за день		740	620	28,79	33,3	37,98	47,68	104,8	128,61	861,55	1062,96		
День 2													
Завтрак	Котлета из птицы	90	90	2,4	2,4	5,5	5,5	8,8	8,8	104,7	104,7	294	
	Каша рассыпчатая гречневая	150	200	7,68	10,14	5,84	7,72	34,67	45,77	221,68	292,67	679	
	Соус красный основной	35	55	0,48	0,69	1,37	1,95	2,16	3,09	21,7	31	228	
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,05	0,05	15,04	15,04	61,37	61,37	943	
	Масло сливочное (порциями)	10	10	0	0	8,2	8,2	0,1	0,1	75	75	41	
	Сыр (порциями)	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36,4	36,4	42	
	Хлеб	90	120	6,81	9,08	0,9	1,2	43,47	57,96	211,5	282		
Итого за завтрак		585	685	19,89	24,83	24,81	27,57	104,24	130,76	732,35	883,14		
Итого за день		585	685	19,89	24,83	24,81	27,57	104,24	130,76	732,35	883,14		
День 3													
Завтрак	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4,39	5,49	4,22	5,28	13,06	16,33	107,8	134,75	102	
	Напиток из шиповника	200	200	0,68	0,68	0,28	0,28	24,63	24,63	116,4	116,4	256	
	Печенье	50	50	3,5	3,5	8	8	34	34	220	220		
	Хлеб	90	120	6,81	9,08	0,9	1,2	43,47	57,96	211,5	282		
Итого за завтрак		540	620	15,38	18,75	13,4	14,76	115,16	132,92	655,7	753,15		
Итого за день		540	620	15,38	18,75	13,4	14,76	115,16	132,92	655,7	753,15		
День 4													
Завтрак	Жаркое по-домашнему	200	200	19,8	21,35	20,43	21,73	19,31	20,94	332,39	357,42	259	
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,05	0,05	15,04	15,04	61,37	61,37	943	
	Вафли	50	50	2	2	14	14	30	30	250	250		
	Хлеб	90	120	6,81	9,08	0,9	1,2	43,47	57,96	211,5	282		
Итого за завтрак		540	570	28,81	32,63	35,38	36,98	107,82	123,94	855,26	950,79		

Итог за день	540	570	28,81	32,63	35,38	36,98	107,82	123,94	855,26	950,79	
День 5											
Завтрак	200	250	7,71	9,66	6,13	8,44	41,51	51,93	258,63	323,43	309
	200	200	7,26	7,26	5,9	5,9	30,17	30,17	205,14	205,14	959
	50	50	3,5	3,5	8	8	34	34	220	220	
	90	120	6,81	9,08	0,9	1,2	43,47	57,96	211,5	282	
Итог за завтрак	540	620	25,28	29,5	20,93	23,54	149,15	174,06	895,27	1030,57	
Итог за день	540	620	25,28	29,5	20,93	23,54	149,15	174,06	895,27	1030,57	
Неделя 2											
День 6											
Завтрак	200	250	2,15	2,69	2,27	2,84	13,71	17,14	83,8	104,75	103
	200	200	0,26	0,26	0,06	0,06	15,25	15,25	63,75	63,75	377
	10	10	0	0	8,2	8,2	0,1	0,1	75	75	41
	50	50	3,5	3,5	8	8	34	34	220	220	
	90	120	6,81	9,08	0,9	1,2	43,47	57,96	211,5	282	
Итог за завтрак	550	630	12,72	15,53	19,43	20,3	106,53	124,45	654,05	745,5	
Итог за день	550	630	12,72	15,53	19,43	20,3	106,53	124,45	654,05	745,5	
День 7											
Завтрак	200	250	49,77	62,22	9,72	12,14	35,07	43,83	426,87	621,7	304
	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	16,89	16,89	70,67	70,67	240
	10	10	0	0	8,2	8,2	0,1	0,1	75	75	41
	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36,4	36,4	42
	90	120	6,81	9,08	0,9	1,2	43,47	57,96	211,5	282	
Итог за завтрак	510	590	59,06	73,78	21,93	24,65	95,53	118,78	820,44	1085,77	
Итог за день	510	590	59,06	73,78	21,93	24,65	95,53	118,78	820,44	1085,77	
День 8											
Завтрак	200	250	10,38	13,04	10,54	9,85	45,79	57,84	321,47	391,71	168
	200	200	0,1	0,1	0	0	30,79	30,79	121,02	121,02	411
	10	10	0	0	8,2	8,2	0,1	0,1	75	75	41
	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36,4	36,4	42
	90	120	6,81	9,08	0,9	1,2	43,47	57,96	211,5	282	
Итог за завтрак	510	590	19,61	24,54	22,59	22,2	120,15	146,69	765,39	906,13	
Итог за день	510	590	19,61	24,54	22,59	22,2	120,15	146,69	765,39	906,13	

