

Утверждаю
Директор
«Малобичинская СОШ»
В.М. Кошкина \ Кошкина В.М.



**Цикличное меню
МБОУ «Малобичинская СОШ»**



День: первый Неделя первая. Возрастная категория от 7 до 17 лет

№ тех.карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№302	Каша рисовая со сливочным маслом	200	9,00	15,4	52,2	386
№685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,0	58
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	238
	Итого	500	16,6	16,2	115,9	682
	Обед					
№124	Щи из свежей капусты	250	2,5	4,75	11,8	120,1
№487	Мясо куриное отварное	50	14,15	2,95	00,00	83,92
№582	Соус белый основной	50	13	3,3	4,0	50,1
№432	Гречка отварная	150	13,9	3,3	65,45	358,8
№685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,0	58
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	238
	Итого	800	51,15	15,1	144,95	908,92
	Итого за день	1400	85,6	31,3	260,85	1590,92

День: второй Неделя первая. Возрастная категория от 7 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№220	Каша пшеничная с маслом	150	12,2	6,4	93,9	524,4
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	238
№692	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,4	3,6	27,9	148,0
	Итого	450	22,2	10,8	170,5	910,4
	Обед					
№148	Суп лапша на курином бульоне	250	6,79	4,24	16,88	129,11
№541	Котлета из говядины	75	19,0	6,3	44,7	319,1
№332	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,69	39,45	212,1
№588	Соус томатный с овощами	25	0,31	0,68	1,84	29,17
№685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,0	58
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	238
	Итого	1000	60,39	24,55	180,7	1077,48
	Итого за день	1450	82,56	35,35	351,2	1987,88

День: третий Неделя первая. Возрастная категория от 7 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№297	Каша пшеничная с маслом	200	5,00	1,8	45,0	206
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	238
№692	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,4	3,6	27,9	148,0
	Итого	500	15	6,2	121,6	592
	Обед					
№139	Суп гороховый	250	7,18	4,41	23,91	174,63
№492	Плов из курицы	200	25,17	17,16	41,75	493,5
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	238
№685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,0	58
	Итого	950	46,67	23,37	148,62	1039,73
	Итого за день	1250	61,67	29,57	160,22	1631,73

День: четвертый Неделя первая. Возрастная категория от 7 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№160	Суп молочный с макаронами	150	12,2	6,4	93,9	524,4
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	238
№685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,0	58
	Итого	450	19,8	7,2	157,6	820,4
	Обед					
№111	Борщ сибирский	250	5,25	8,05	20,5	167,5
№386	Рыба запеченная	40	7,5	2,5	0,0	50
№511	Рис отварной с маслом сливочным	180/5	4,68	6,12	48,36	270,24
№588	Соус томатный с овощами	50	0,5	1,36	14,13	92
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	238
№638	Компот из сухофруктов	200	176,8	0,00	109,4	126
	Итого	825	202,33	18,83	241,09	943,74
	Итого за день	1275	222,13	26,03	398,69	1764,14

День: пятый Неделя первая. Возрастная категория от 7 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№311	Каша манная с маслом	200	9,84	16,18	54,72	426
№685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,0	58
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	238
	Итого	500	17,44	16,98	118,42	722
	Обед					
№130	Суп крестьянский с крупой	250	7,38	4,75	17,59	205,86
№487	Мясо куриное отварное	50	14,15	2,95	00,00	83,92
№582	Соус белый основной	50	13	3,3	4,0	50,1
№332	Макароны отварные	150	5,25	6,69	39,45	212,1
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	238
№648	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	30,6	118
	Итого	750	49,72	28,64	140,34	907,98
	Итого за день	1250	67,16	45,62	258,76	10280,00

День: первый Неделя вторая. Возрастная категория от 7 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№302	Каша геркулесовая	200	7,4	4,4	47,8	242
№694	Какао с молоком сгущенным	200	4,7	5,0	31,8	187
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	238
	Итого	500	18,1	14,6	121,5	680,6
	Обед					
№147	Суп с макаронными изделиями	250	6,1	3,7	22,09	251,2
№492	Плов из курицы	200	25,17	17,16	41,75	493,5
№685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,0	58
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	238
	Итого	750	38,87	21,66	127,54	1040,7
	Итого за день	1250	56,97	32,26	249,04	1721,30

День: второй Неделя вторая. Возрастная категория от 7 до 17 лет

№ тех.карт ы	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№302	Каша пшеничная с маслом	200	5,00	1,8	45,0	206
№685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,0	58
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	238
	Итого	500	12,6	2,6	108,7	502
	Обед					
№124	Щи из свежей капусты	250	2,5	4,75	11,8	120,1
№332	Макароны отварные	150	5,25	6,69	39,45	212,1
№461	Тефтели	60	7,0	10,2	8,3	157,4
№588	Соус томатный с овощами	25	0,31	0,68	1,84	29,17
№639	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,6	0,0	31,6	126
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	238
	Итого	935	18,84	25,42	171,01	1005,4
	Итого за день	1435	31,44	28,02	279,71	1507,4

День: третий Неделя вторая. Возрастная категория от 7 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№302	Каша рисовая с сливочным маслом	200	9,0	15,4	52,2	386
№685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,0	58
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	238
	Итого	500	16,6	16,2	115,9	682
	Обед					
№148	Суп лапша на курином бульоне	250	37	2,5	88,25	225,85
№432	Гречка отварная	150	13,9	3,3	65,45	239,19
№541	Котлета из говядины	75	19,0	6,3	44,7	319,1
№685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,0	58
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	238
	Итого	775	43	15,15	185,65	974,39
	Итого за день	1275	59,6	31,35	301,55	1656,39

День: четвертый Неделя: вторая. Возрастная категория от 7 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№160	Молочный суп с макаронами	150	12,2	6,4	93,9	524,4
№685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,0	58
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	238
	Итого	450	19,8	7,2	157,6	820,4
	Обед					
№130	Суп крестьянский с крупой	250	7,38	4,75	17,59	205,86
№487	Мясо куриное отварное	50	14,15	2,95	0,0	83,92
№520	Макаронные изделия отварные с сливочным маслом	150/5	6,6	6,36	42,36	253,32
№685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,0	58
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	238
	Итого	755	35,73	14,86	123,65	839,10
	Итого за день	1205	55,53	22,06	281,25	1659,50

День: пятый Неделя: вторая. Возрастная категория от 7 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№311	Каша манная с маслом	200	9,84	16,18	54,72	426
	Какао с молоком сгущенным	200	4,1	3,8	27,5	154
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	238
	Итого	500	12,4	20,2	117,63	629,7
	Обед					
№132	Рассольник Ленинградский	250	2,81	4,69	20,63	199,25
№487	Мясо куриное отварное	50	14,15	2,95	0,0	83,92
№520	Макаронные изделия отварные с сливочным маслом	150/5	6,6	6,36	42,36	253,32
№685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,0	58
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	238
	Итого	755	31,16	14,8	126,69	832,49
	Итого за день	1255	43,56	35,0	244,32	1462,19