

Утверждено

Директор

С.В. Смирнова



«02» сентября 2024 г.

***Циклическое меню
(10 дней)***

***Муниципального общеобразовательного учреждения
Головинская основная
общеобразовательная школа***

возрастная категория:

7 - 11 лет

Сезон: весенний

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.4	0.3	13.38	66	ПТ	
			фрукты	Груша	100	0.39	0.3	10.3	44	338	
			<i>итого</i>		965	25.85	31.02	126.92	912.8		0
1	3	Итого за день:				1465	47.8	69.07	181.91	1540.94	0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная со сгущённым молоком	160	20.5	15.2	39	378	223	
			гор.напиток	Чай с сахаром и с лимоном	222	0.53	0	9.87	41.6	377	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	
				Бутерброд с повидлом	55	5.3	8.26	14.82	155	2	
			фрукты								
				Кефир 3,2 % жирности	200	5.8	6.4	5.8	118	ПТ	
			<i>итого</i>		667	34.49	30.16	83.98	762.74		0
1	4	Обед	закуска	Огурец солёный	60	0.74	0.06	0	12	70	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	265	2.89	2.83	15.7	100.13	82	
			2 блюдо	Котлета рыбная	100	10.7	3.5	7.5	104.3	234	
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным	155	3.08	2.33	19.13	109.73	312	
			напиток	Кисель плодовой	200	0	0	29	125	350	
				Сок фруктовый	200	1	0.2	20	86.6	ПТ	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.4	0.3	13.38	66	ПТ	
				<i>итого</i>		1040	22.17	9.52	119.2	673.9	
1	4	Итого за день:				1707	56.66	39.68	203.18	1436.64	0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Блины	155	8.9	4.1	9.84	231	396	
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2.68	15.95	100.6	379	
		хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ		

				Бутерброд с сыром	50	6.16	7.79	14.83	154	3	
			фрукты								
				Йогурт питьевой	200	3.04	1.42	18.2	98	ПТ	
			<i>итого</i>		635	23.66	16.29	73.31	653.74		0
1	5	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	2.7	7	11	112.7	24	
			1 блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.12	3.81	16	164.8	120	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему из свинины	175	16.2	18.09	16.58	295	259	
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1.16	0.3	47.26	196.38	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.4	0.3	13.38	66	ПТ	
			<i>итого</i>		785	28.94	29.8	118.71	905.02		0
1	5	Итого за день:			1420	52.6	46.09	192.02	1558.76		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога со сгущённым молоком	180	13.33	12.96	30.2	291	219	
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2.68	15.95	100.6	379	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	
				Бутерброд с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136	1	
			фрукты								
				Пирожок	75	4.8	6.92	13.45	135	406	
			<i>итого</i>		525	26.05	30.35	88.98	732.74		0
2	1	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0.48	0.06	1.5	8.46	71	
			1 блюдо	Рассольник домашний с говядиной	265	2.2	5.2	15.68	120.5	95	
			2 блюдо	Плов с цыплятами	175	3.67	5.4	28	210.11	291	
			гарнир								
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	23.88	97.6	342	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.4	0.3	13.38	66	ПТ	

				Кондитерское изделие кекс "здоровье"	25	1.35	5.29	14.27	110	448	
				<i>итого</i>	525	34.66	31.13	103.55	833.14		0
2	3	Обед	закуска	Салат картофельный с огурцом и горошком	100	1.75	6.18	0.8	99.5	42	
			1 блюдо	Суп вермишелевый с курой	250	1.2	4.9	2.6	52.6	111	
			2 блюдо	Котлеты, рубленные из птицы	100	12.16	10.88	10.8	189.76	295	
			гарнир	Капуста тушёная	150	2.77	4.84	10.78	97.8	321	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1.16	0.3	47.26	196.38	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.4	0.3	13.38	66	ПТ	
			<i>итого</i>		860	22.8	27.7	100.11	772.18		0
2	3	Итого за день:			1385	57.46	58.83	203.66	1605.32		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша из пшена и риса молочная с маслом сливочным	210	3	8.6	23.2	183.4	175	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26	125	382	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	
				Бутерброд с сыром	50	6.16	7.79	14.83	154	3	
			фрукты								
				Кефир 3,2 % жирности	200	118	5.8	6.4	5.8	ПТ	
			<i>итого</i>		690	133.3	23.16	84.92	538.34		0
2	4	Обед	закуска	Помидор порционный	100	0.86	5.22	7.87	81.9	71	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	265	1.83	4.9	11.75	98.4	82	
			2 блюдо	Рыба тушёная в томате с овощами	100	9.75	4.95	3.8	105	229	
			гарнир	Рис отварной	150	3.67	5.4	28	210.11	304	
			напиток	Компот из изюма	200	0.35	0.08	36.7	122.2	348	
				Сок фруктовый	200	1	0.2	20	86.6	ПТ	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.4	0.3	13.38	66	ПТ	
				<i>итого</i>	1075	21.22	21.35	135.99	840.35		0
2	4		Итого за день:		1765	154.52	44.51	220.91	1378.69		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая жидкая	220	3.93	2.85	13.2	90.9	183	
			гор.напиток	Чай с сахаром и с лимоном	222	0.53	0	9.87	41.6	377	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	
				Бутерброд с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136	1	
			фрукты								
				Ватрушка с повидлом	75	4.46	2.92	22.02	111	410	
				<i>итого</i>	587	13.64	13.56	74.47	449.64		0
2	5	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	100	0.67	6.09	1.81	64.65	20	
			1 блюдо	Суп гороховый	250	7.5	3.25	17.25	128.25	119	
			2 блюдо	Котлета мясная рубленая с соусом	100	8.27	10.02	8.79	131	268	
			гарнир	Макароны отварные с маслом сливочным	155	5.1	7.5	28.5	201.9	309	
			напиток	Кисель фруктовый	200	0	0	29	125	350	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.4	0.3	13.38	66	ПТ	
			фрукты	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	47	338	
				<i>итого</i>	965	25.7	27.86	123.02	833.94		0
2	5		Итого за день:		1552	39.34	41.42	197.49	1283.58		0
			Среднее значение за период:		1537.4	59.671	48.67	201.45	1467.23		#ДЕЛ/0!