

Утверждаю:
 директор _____ Е.Н. Солдатенко
 Приказ № 376 от 28.08.2024 г.

Меню цикличное (десятидневное). Возраст учащихся – 7-11 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
Пром.	Котлета куриная	85	10,85	8,5	7,15	148,5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
Пром.	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого	575	24,77	16,0	82,45	573,3
	Вторник, 1 неделя					
54-2с-2020	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,3	12,5	100,4
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7,7	2,4	33,4	186,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого	560	21,7	11,9	85,5	538,0
	Среда, 1 неделя					
54-25.1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	8,8	0	107,5
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	3,8	2,9	11,3	86,0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Фрукт (мандарин)	140	1,12	0,28	10,5	49,0
	Итого	640	21,92	25,08	51,3	633,7
	Четверг, 1 неделя					
54-21м-2020	Мясо курицы отварное (голень, грудка)	90	28,8	1,9	0,9	123,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-15з-2020	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого	580	39,1	12,3	78,6	570,4
	Пятница, 1 неделя					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2
Пром.	Джем фруктовый	20	0,2	0	14,4	58,0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7,7	2,4	33,4	186,6

Пром.	Фрукт (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого	670	38,6	13,9	95,5	661,4
	Понедельник, 2 неделя					
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухо-фруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого	520	34,0	14,7	88,7	621,9
	Вторник, 2 неделя					
54-2г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
Пром.	Котлеты домашние из говядины	75	9,71	7,67	5,85	131,2
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,2	4,2	6,0	68,0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
54-2гн-2020	Чай с сахаром и лимо-ном	200	0,2	0,1	6,6	27,9
	Итого	565	21,71	17,87	82,55	578,6
	Среда, 2 неделя					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеница	200	8,3	10,2	37,6	274,9
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	8,8	0	107,5
53-19з-2020	Масло сливочное (пор-циями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Фрукт (груша)	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого	650	20,72	27,3	88,3	682,5
	Четверг, 2 неделя					
54-9р-2020	Рыба (минтай), запечен-ная в сметанном соусе	80	15,1	17,6	4,4	236,6
54-1соус-2020	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,7	18,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
Пром.	Овощи в нарезке (огу-рец)	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-22гн-2020	Какао с молоком сгу-щенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого	570	27,1	28,4	64,2	677,1
	Пятница, 2 неделя					
Пром.	Тефтели	80	9,83	7,99	5,76	134,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассып-чатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого	510	23,53	13,0	79,36	549,5