

«Утверждаю»
 Директор МКОУ «Станционная СОШ»
 А.В. Ярошенко



**Единое примерное десятидневное циклическое меню
 для обучающихся 12 лет и старше МКОУ «Станционная СОШ»**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	5,6	20,1	86,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	160	14	9,2	7,5	257,6
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	26,2	86
Пром.	Батон нарезной	30	0,3	0,9	15,4	98,5
Итого за завтрак		400	18,3	18,6	69,2	528,2
Обед						
54-17с-2020	Щи из св капусты с курицей	250	1,4	3,7	8,1	71,2
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		750	29,1	18	91,7	645,1
Итого за день		1150	47,4	36,6	160,9	1173,3
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	10,4	24,6	192,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	5,2	5,9	13,7	110,5
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
54-1з-2020	Сыр порциями	20	2	1,7	27,3	122,9
Итого за завтрак		450	16,3	18,9	81	504,6
Обед						
54-6с-2020	Суп картофельный с вермишелью, с курицей	250	4,6	3,3	11,4	93,6
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	26,4	26,4	16	407,3
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		710	36,3	31,1	70,3	705
Итого за день		1160	52,6	50	151,3	1209,6
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-26г-2020	Рис с овощами	150	3,2	9,3	34,9	197,8

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого за обед	710	36,3	31,1	70,3	705
	Итого за день	1160	52,6	50	151,3	1209,6
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-26г-2020	Рис с овощами	150	3,2	9,3	34,9	197,8
54-21м-2020	Курица отварная	90	12,7	7,2	12,5	169,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,3	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	79,4
	Итого за завтрак	470	18,5	17,4	69,2	473,3
	Обед					
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой	250	5,1	5,8	10,8	115,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,1	5,3	19,8	139,4
54-9р-2020	Рыба припущенная	100	19	22	5,5	295,6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого за обед	790	32	34,4	83,2	768,8
	Итого за день	1260	50,5	51,8	152,4	1242,1
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	8,1	7,3	19,4	119,8
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5,5	9,3	26,4	185,8
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	2	1,1	8,6	100,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого за завтрак	460	17,9	18,6	69,8	484,3
	Обед					
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,7	5,7	10,1	110,4
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	150	24,1	22,5	20,7	381,5
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого за обед	660	33,7	29,5	91,1	763,5
	Итого за день	1150	51,6	48,1	160,9	1247,8
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1о-2020	Омлет натуральный	180	13,8	16,5	22,5	270,6
54-3гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,6	27,2

Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	0	18	136,2
	Итого за завтрак	420	16,4	17,4	71,5	512,5
	Обед					
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	4,8	5,8	13,6	125,5
54-12м-2020	Плов с курицей	230	23,1	9,3	41,3	341,5
54-4хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого за обед	740	32,6	16,5	100,5	680,1
	Итого за день	1175	49	33,9	172	1192,6
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	6,2	7,5	20,1	180,6
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,7	10,6	27	183,5
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	51,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого за завтрак	390	18,3	19	67,7	494
	Обед					
155	Суп лапша с курицей	250	11,7	6,9	9,3	145,8
54-12м-2020	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	18,5	7,4	33,1	273,2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Птица тушёная	90	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого за обед	750	35,5	15,6	95,1	661,8
	Итого за день	1080	53,8	34,6	162,8	1155,8
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
222	Лапшевник с творогом	200	14,5	17,1	43,2	329,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	10,6	30,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	171,5
	Итого за завтрак	450	17,1	18,1	69,2	531,6
	Обед					
54-1с-2020	Щи из свежей капусты с курицей	250	4,7	5,6	5,7	92,2
54-11г-2020	Макаронные отварные	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р-2020	Биточки куриные	90	13,9	7,4	6,3	147,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5

	Итого за обед	750	26,5	19,6	78,9	597,1
	Итого за день	1210	43,6	37,7	148,1	1128,7
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6г-2020	Рис отварной	150	4,5	4,9	36,4	203,5
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	11,2	12,7	24,9	208,6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого за завтрак	470	18,2	18,5	83,1	517,4
	Обед					
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,2	2,8	18,5	119,6
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-31м-2020	Котлета куриная	90	15,7	10,2	14	210,9
Пром.	Сок яблочный	200	1,4	0,2	26,4	113
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого за обед	750	29,5	22	99,8	714
	Итого за день	1220	47,7	40,5	182,9	1231,4
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	10,7	10	15,5	225,5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	5,4	3,5	12,5	113,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	1,7	28,3	128,1
	Итого за завтрак	390	18,5	16,1	71,7	545,3
	Обед					
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	4,7	5,7	10,1	110,4
296	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	11,6	12,7	16,6	226,9
54-3-2020	Биточки куриные	90	1,6	1,2	4,5	35,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0	25,4	105,6
	Итого за обед	590	23,2	20,9	83,9	615,4
	Итого за день	1005	41,7	37	155,6	1160,7
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-	Сыр твердых сортов в	10	7	5,9	0	107,5

2020	нарезке					
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,5	11,7	40,8	307,6
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого за завтрак	460	18,4	18,7	71,3	559
	Обед					
54-25с-2020	Суп гороховый	250	6,5	2,8	14,9	110,9
54-10г-2020	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-3р-2020	Птица тушёная	90	14	2,7	8,6	114,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого за обед	760	29,8	12,3	97,1	617,1
	Итого за день	1220	48,2	31	168,4	1176,1
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Средние показатели за завтрак	513,33	21,89	19,38	65,54	523,33
	Средние показатели за обед	782,5	32,95	26,99	100,98	777,39
	Средние показатели за период	1625,4	65,2	56,2	212,7	1614,7