"Утверждаю"
Директор МКОУ "Станционная СОШ"
А.В. Ярошенко

Единое примерное десятидневное циклическое меню для обучающихся 1-11 классов МКОУ "Станционная СОШ"

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	**Завтрак**							**1 день**
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	180	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	г	**520,000**	**17,500**	**19,900**	**61,400**	**493,800**	
	Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	г	250	6,100	7,480	10,600	131,000	100
	Рыба припущенная	г	100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
	Рис отварной	г	180	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржаной	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	**г**	**780**	**27,180**	**12,620**	**85,780**	**694,600**	
	Итого за день:	**г**	**1 300,000**	**44,680**	**32,520**	**147,180**	**1 188,400**	
2 день	**Завтрак**							
	Запеканка из творога с джемом	г	170	24,00	11,55	35,50	343,400	279
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	Итого завтрак:	г	**500,000**	**27,350**	**12,720**	**67,900**	**500,000**	
	Обед							
	Суп картофельный с бобовыми с курицей	г	250	9,000	5,110	11,700	130,000	113
	Печень куриная	г	100	19,500	9,400	7,600	193,000	356/408
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,60	0,00	9,70	40,000	494
	Хлеб ржаной	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	**г**	**780**	**41,13**	**23,25**	**86,48**	**722,700**	
	Итого за день:		**1 280,000**	**68,480**	**35,970**	**154,380**	**1 222,700**	
3 день	**Завтрак**							
	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
	Груша	г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Итого завтрак:	г	**510,000**	**10,480**	**16,680**	**66,910**	**475,010**	
	Обед							
	Суп картофельный с крупой (рисовый) с курицей	г	250	5,44	5,2	8	100,6	114
	Птица тушёная	г	100	15	13	5,000	202	326
	Макароны отварные	г	180	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Сок яблочный	г	200	1,025	0,205	20,7	90,3	501

	Хлеб ржаной	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	**г**	**780**	**30,50**	**24,295**	**83,730**	**684,100**	
	Итого за день:	**г**	**1 290,000**	**40,980**	**40,975**	**150,640**	**1 159,110**	
4 день	**Завтрак**							
	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	Итого завтрак:	**г**	**530**	**18,6**	**23,880**	**36,32**	**471,200**	
	Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	г	250	9	8	10,000	110	119
	Плов из отварной птицы	г	240	14,76	10	30	352,5	375
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржаной	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	**г**	**740**	**27,840**	**18,940**	**80,580**	**653,200**	
	Итого за день:	**г**	**1 270,000**	**46,440**	**42,820**	**116,900**	**1 124,400**	
5 день	**Завтрак**							
	Макароны отварные с сыром	г	170	10,050	8,600	26,500	336,000	259
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	г	**500,000**	**12,900**	**9,970**	**61,000**	**496,600**	
	Обед							
	Борщ с капустой и картофелем с курицей	г	250	6,23	8	11	120	95
	Котлета куриная	г	100	10,400	6,500	10,700	180,000	312
	Картофельное пюре	г	180	4,050	6,000	8,700	161,000	377
	Сок яблочный	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	Хлеб ржаной	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	**г**	**780**	**24,860**	**21,740**	**69,180**	**645,700**	
	Итого за день:	**г**	**1 280,000**	**37,760**	**31,710**	**130,180**	**1 142,300**	
6 день	**Завтрак**							
	Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100	207,000	229
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Сыр	г	15	3,5	4,4	0	53,7	75
	Груша	г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Итого завтрак:	г	**525,000**	**13,950**	**14,070**	**63,400**	**474,300**	
	Обед							
	Рассольник "Ленинградский" с курицей	г	250	6,100	7,480	10,600	131,000	100
	Птица тушёная	г	100	20,000	19,500	3,300	258,000	327
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Чай с сахаром	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржаной	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	**г**	**780**	**38,730**	**35,720**	**81,080**	**788,700**	
	Итого за день:	**г**	**1 305,000**	**52,680**	**49,790**	**144,480**	**1 263,000**	
7 день	**Завтрак**							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000	279
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	г	**500**	**28,140**	**14,620**	**68,200**	**517,600**	
	Обед							
	Суп вермишелевый с курицей	г	250	6,000	2,000	8,000	73,000	121
	Биточек из курицы	г	90	18,000	16,200	10,000	256,000	372
	Рагу из овощей	г	180	2,80	6,40	21,00	127,500	177
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	Хлеб ржаной	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111

	Итого обед:	**г**	**770**	**30,980**	**25,840**	**77,780**	**641,200**	
	Итого за день:	**г**	**1 270,000**	**59,120**	**40,420**	**145,980**	**1 158,800**	
8 день	**Завтрак**							
	Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40	157
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	Итого завтрак:	г	**530**	**20,300**	**25,780**	**55,780**	**470,400**	
	Обед							
	Борщ с капустой и картофелем с курицей	г	250	6,23	8	11	120	95
	Макароны с сыром	г	180/20	13,3	12,7	4,000	325,5	364
	Сок виноградный	г	200	0,62	0,41	33,40	143,500	501
	Хлеб ржаной	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	**650**	**23,625**	**22,050**	**68,880**	**695,700**	
	Итого за день:	**г**	**1 180,000**	**43,925**	**47,830**	**124,660**	**1 166,100**	
9 день	**Завтрак**							
	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	Итого завтрак:	г	**570,000**	**26,950**	**20,230**	**61,830**	**548,100**	
	Обед							
	Суп картофельный с бобовыми с курицей	г	250	9,000	5,110	11,700	130,000	113
	Голень куриная отварная	г	100	17,000	5,000	14,000	173,000	357
	Рис с овощами	г	180	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржаной	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	**780**	**34,080**	**13,650**	**101,280**	**675,700**	
	Итого за день:	**г**	**1 350,000**	**61,030**	**33,880**	**163,110**	**1 223,800**	
10 день	**Завтрак**							
	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Банан	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000	82
	Итого завтрак:	г	**520**	**9,630**	**14,470**	**80,230**	**496,210**	
	Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	г	250	17,400	6,400	3,090	136,000	104
	Котлета куриная	г	100	9,000	5,000	4,430	177,360	299
	Картофельное пюре	г	180	4,100	7,700	15,400	180,000	152
	Сок яблочный	г	200	0,21	0,00	24,60	102,500	501
	Хлеб ржаной	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	**780**	**34,185**	**20,040**	**68,000**	**702,560**	
	Итого за день:	**г**	**1 300,000**	**43,815**	**34,510**	**148,230**	**1 198,770**	
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
	За две недели в день			56	49,000	192,110	1 493,800	
				#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	########	
				77	79	335	2350	
			Не менее	46,2	47,4	201	1410	