

Утверждаю:  
 Директор МБОУ СОШ №1 г.Никольска»  
 Л.В.Слепухина  
 2022г.

10-ти дневное циклическое меню МБОУ «СОШ №1 г.Никольска»  
 для организации питания обучающихся 7-11 лет ФКУ(безбелковое меню) на 2022-2023 год.

№	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход
<b>1 ДЕНЬ</b>						
	Свекольник вегетарианский со сметаной	2,3	4,6	17,4	117,0	250
	Котлеты капустные с соусом сметанным	4,4	9,24	17,45	184	125
	Рагу из овощей	3,53	12,7	2,29	202,86	150
	Компот из сухофруктов	0	0	31,4	140,0	200
	Хлеб ржаной	1,98	0,33	12,3	60,0	30
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	0,4	0,4	9,6	47,0	100
	<b>итого</b>	<b>12,61</b>	<b>27,27</b>	<b>90,44</b>	<b>750,86</b>	<b>855</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>						
	Суп с макаронными изделиями безбелковыми	0,4	5	11,3	91,8	250
	Котлеты свекольные с соусом сметанным	4,08	9,24	24,04	194	120
	Пюре картофельное без молока	2,9	4,4	23	142,5	150
	Сок в ассортименте	2,0	0,12	20,2	92,00	200
	Хлеб ржаной	1,98	0,33	12,3	60,0	30
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	0,4	0,4	9,6	47,0	100
	<b>итого</b>	<b>11,76</b>	<b>19,49</b>	<b>100,44</b>	<b>627,3</b>	<b>850</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>						
	Борщ вегетарианский с капустой и картофелем	1,9	6,1	12,5	111,0	250
	Котлеты пшеничные с повидлом	5,03	7,4	47,6	318,8	150/20
	Компот из свежих фруктов	0,52	0,18	28,86	122,24	200
	Хлеб ржаной	1,98	0,33	12,3	60,0	30
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	0,4	0,4	9,6	47,0	100
	<b>итого</b>	<b>9,83</b>	<b>14,41</b>	<b>110,86</b>	<b>659,04</b>	<b>750</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>						
	Рассольник домашний	1,9	3,4	12,5	89	250
	Каша пшеничная рассыпчатая	8,55	11,4	49,03	333,75	200
	Котлеты капустные с соусом сметанным	4,4	9,24	17,45	184	125
	Напиток из плодов шиповника	0,7	0,3	24,7	117	200
	Хлеб ржаной	1,98	0,33	12,3	60,0	30
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	0,4	0,4	9,6	47,0	100
	<b>итого</b>	<b>17,93</b>	<b>43,0</b>	<b>125,58</b>	<b>830,75</b>	<b>905</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>						
	Щи из свежей капусты с картофелем	1,8	5,2	10,0	92,0	250
	Икра из кабачков	0,5	2,4	3,3	40,0	60
	Картофель отварной	3,0	0,6	23,7	112,2	200
	Кисель из концентрата	0,24	0	33,8	132,0	200

Хлеб ржаной	1,98	0,33	12,3	60,0	30
Фрукты в ассортименте (поштучно)	0,4	0,4	9,6	47,0	100
<b>итого</b>	<b>7,92</b>	<b>6,53</b>	<b>92,7</b>	<b>483,2</b>	<b>640</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>					
Суп картофельный	2,3	2,8	16,87	114,0	250
Котлеты свекольные с соусом сметанным	4,08	9,24	24,04	194	120
Пюре картофельное без молока	2,9	4,4	23	142,5	150
Сок в ассортименте	2,0	0,12	20,2	92,00	200
Хлеб ржаной	1,98	0,33	12,3	60,0	30
Фрукты в ассортименте (поштучно)	0,4	0,4	9,6	47,0	100
<b>итого</b>	<b>13,66</b>	<b>17,29</b>	<b>106,01</b>	<b>649,5</b>	<b>850</b>
<b>7 ДЕНЬ</b>					
Борщ вегетарианский с капустой и картофелем	1,9	6,1	12,5	111,0	250
Котлеты пшеничные с повидлом	5,03	7,4	47,6	318,8	150/20
Компот из свежих фруктов	0,52	0,18	28,86	122,24	200
Хлеб ржаной	1,98	0,33	12,3	60,0	30
Фрукты в ассортименте (поштучно)	0,4	0,4	9,6	47,0	100
<b>итого</b>	<b>9,83</b>	<b>14,41</b>	<b>110,86</b>	<b>659,04</b>	<b>750</b>
<b>8 ДЕНЬ</b>					
Суп крестьянский с крупой	1,9	2,7	12,11	85,72	250
Котлеты капустные с соусом сметанным	4,4	9,24	17,45	184	125
Рагу из овощей	3,53	12,7	2,29	202,86	150
Компот из сухофруктов	0	0	31,4	140,0	200
Хлеб ржаной	1,98	0,33	12,3	60,0	30
Фрукты в ассортименте (поштучно)	0,4	0,4	9,6	47,0	100
<b>итого</b>	<b>12,21</b>	<b>25,37</b>	<b>85,15</b>	<b>719,58</b>	<b>855</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем	1,8	5,2	10,0	92,0	250
Икра из кабачков	0,5	2,4	3,3	40,0	60
Картофель отварной	3,0	0,6	23,7	112,2	200
Кисель из концентрата	0,24	0	33,8	132,0	200
Хлеб ржаной	1,98	0,33	12,3	60,0	30
Фрукты в ассортименте (поштучно)	0,4	0,4	9,6	47,0	100
<b>итого</b>	<b>7,92</b>	<b>6,53</b>	<b>92,7</b>	<b>483,2</b>	<b>640</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>					
Рассольник домашний	1,9	3,4	12,5	89	250
Каша пшеничная рассыпчатая	8,55	11,4	49,03	333,75	200
Котлеты капустные с соусом сметанным	4,4	9,24	17,45	184	125
Напиток из плодов шиповника	0,7	0,3	24,7	117	200
Хлеб ржаной	1,98	0,33	12,3	60,0	30
Фрукты в ассортименте (поштучно)	0,4	0,4	9,6	47,0	100
<b>итого</b>	<b>17,93</b>	<b>43,0</b>	<b>125,58</b>	<b>830,75</b>	<b>905</b>

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №1 г.Никольска»

Л.В.Слепухина

2022г.



**10-ти дневное циклическое меню МБОУ «СОШ №1 г.Никольска»  
для организации питания, обучающихся с сахарным диабетом 12 лет и старше на 2022-2023  
год.**

п/п	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории.	ХЕ	Выход	Цена
<b>1 ДЕНЬ</b>								
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	2,08	6,75	9,53	107,85	12	250	35-00
	Печень тушенная в томатном соусе	13	8	8,12	168,24		100	35-59
	Каша гречневая рассыпчатая	6,97	5,44	31,47	202,45	1,8	180	16-00
	Компот из свежих груш	0,48	0,2	6,76	30,72	0,5	200	11-00
	Хлеб ржаной	1,98	0,33	12,3	60,0	0,02	30	2-41
	<b>ИТОГО</b>	<b>24,51</b>	<b>20,72</b>	<b>68,18</b>	<b>569,26</b>	<b>14,32</b>	<b>780</b>	<b>100-00</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>								
	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	7,6	7,68	17,96	173,21	0,4	250	22-09
	куриное филе запеченное с соусом сметано-томатным	187	1	8,44	2,45	0,8	120	46-50
	Картофель отварной	3,1	0,62	25,27	119,35	2,5	180	14-00
	Напиток витаминный (сироп стевии)	58,45	0,14	0,14	14,41	0,01	200	15-00
	Хлеб ржаной	1,98	0,33	12,3	60,0	0,02	30	2-41
	<b>ИТОГО</b>	<b>258,13</b>	<b>9,77</b>	<b>64,11</b>	<b>369,42</b>	<b>3,73</b>	<b>780</b>	<b>100-00</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>								
	Рассольник ленинградский на говяжьим бульоне	4,15	6,35	17,02	142,49	0,4	250	24-13
	Ежики из говядины СД	150,94	14,17	7,77	6,09	1,3	100	46-46
	Рагу овощное	138,88	3,09	5,44	19,1	0,4	180	15-00
	Компот из ягод (сироп стевии)	0,14	0,04	1,91	9,89	0,2	200	12-00
	Хлеб ржаной	1,98	0,33	12,3	60,0	0,02	30	2-41
	<b>ИТОГО</b>	<b>296,09</b>	<b>23,98</b>	<b>44,44</b>	<b>237,57</b>	<b>2,32</b>	<b>780</b>	<b>100-00</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>								
	Суп гороховый на бульоне из птицы	8,81	4,79	19,29	156,81	1	250	19-59
	Биточек куриный СД	14,32	3,29	6,74	118,43	0,2	100	45-00
	Капуста тушенная	3,12	6,15	10,31	110,43		180	15-00
	Напиток из плодов шиповника (сироп стевии)	0,48	0,2	6,77	39,76	0,1	200	18-00
	Хлеб ржаной	1,98	0,33	12,3	60,0	0,02	30	2-41
	<b>ИТОГО</b>	<b>28,71</b>	<b>14,76</b>	<b>55,41</b>	<b>485,43</b>	<b>1,32</b>	<b>780</b>	<b>100-00</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>								
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	121	0,9	6,68	12,92	0,6	250	25-00
	Рагу из овощей со свиной	20,1	23,5	17,57	367,58	1,7	240	56-59

Напиток кофейный на молоке	2,74	1,38	4,44	41,46	0,4	200	16-00
Хлеб ржаной	1,98	0,33	12,3	60,0	0,02	30	2-41
<b>ИТОГО</b>	145,82	26,11	40,99	481,96	2,72	<b>720</b>	100-00
<b>6 ДЕНЬ</b>							
Солянка мясная	3,25	5,57	9,52	101,3		250	50-00
Голубцы ленивые	17,62	26,51	24,19	405,83		260	39-59
Компот из смеси сухофруктов без сахара	0,66	0,09	12,05	52,8		200	8-00
Хлеб ржаной	1,98	0,33	12,3	60,0	0,02	30	2-41
<b>ИТОГО</b>	23,51	32,5	58,06	619,93	0,02	<b>740</b>	100-00
<b>7 ДЕНЬ</b>							
Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	150,65	5,48	5,63	19,06	0,5	250	22-09
Гуляш из свинины с соусом	8,8	22,55	2,30	247,2		80	48-50
Каша гречневая рассыпчатая	6,97	5,44	31,47	202,45	1,8	180	16-00
Компот из свежих груш	0,48	0,2	6,76	30,72	0,5	200	11-00
Хлеб ржаной	1,98	0,33	12,3	60,0	0,02	30	2-41
<b>ИТОГО</b>	168,88	34	58,46	559,43	2,82	740	100-00
<b>8 ДЕНЬ</b>							
Суп гороховый на бульоне из птицы	123,19	6,96	3,63	15,43	1	250	22-09
куриное филе запеченное с соусом сметано-томатным	187	1	8,44	2,45	0,8	120	46-50
Картофель отварной	3,1	0,62	25,27	119,35	2,5	180	14-00
Напиток витаминный (сироп стевии)	58,45	0,14	0,14	14,41	0,01	200	15-00
Хлеб ржаной	1,98	0,33	12,3	60,0	0,02	30	2-41
<b>ИТОГО</b>	373,72	9,05	49,78	211,64	4,33	<b>780</b>	100-00
<b>9 ДЕНЬ</b>							
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	122,04	2,05	7,05	12,4	0,6	250	22-09
Ежики из говядины СД	150,94	14,17	7,77	6,09	1,3	100	46-50
Рагу овощное	138,88	3,09	5,44	19,1	0,4	180	14-00
Компот из ягод (сироп стевии)	0,14	0,04	1,91	9,89	0,2	200	15-00
Хлеб ржаной	1,98	0,33	12,3	60,0	0,02	30	2-41
<b>ИТОГО</b>	413,98	19,68	34,47	107,48	2,52	<b>760</b>	100-00
<b>10 ДЕНЬ</b>							
Рассольник ленинградский на говяжьем бульоне	146,85	4,65	6,6	17,06	0,5	250	24-13
Биточек куриный СД	14,32	3,29	6,74	118,43	0,2	100	45-00
Капуста тушеная	3,12	6,15	10,31	110,43		180	12-46
Напиток из плодов шиповника (сироп стевии)	0,48	0,2	6,77	39,76	0,1	200	16-00
Хлеб ржаной	1,98	0,33	12,3	60,0	0,02	30	2-41
<b>ИТОГО</b>	166,75	14,62	42,72	345,68	0,82	<b>760</b>	100-00