

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ  
«СОШ №1 г.Никольска»

Директор ООО «ПК Регион»



Т.Д.Слепухина

2024 г.



А.А.Дурнев

2024 г.

10-ти дневное циклическое меню МБОУ «СОШ №1 г.Никольска»

для организации горячего питания обучающихся 1-4 классы на 2024 год.

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории.
	<b>1 ДЕНЬ</b>					
	Тефтели с соусом 80/40	120	10,07	17,71	14,9	223
	Макароны отварные	150	6,2	5,6	37,8	226
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Сок фруктовый	200	0,8	0	32	120
	<b>итого</b>	510	20,11	23,63	104,38	663
	<b>2 ДЕНЬ</b>					
	Котлета домашняя	90	14,27	18,03	12,5	271,1
	Картофельное пюре	150	4,3	7,2	27,4	253
	Соус красный основной	30	0,6	0,6	2,2	15
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,88	20,64	86,6
	Чай с сахаром и лимоном 185/15/8	208	0,27	0,06	15,25	62,57
	<b>итого</b>	518	22,56	26,77	77,99	688,27
	<b>3 ДЕНЬ</b>					
	Котлета куриная	90	15,9	11,4	10,8	211
	Рис отварной	150	4,27	5,54	42,1	234,8
	Сок фруктовый	200	0	0	20	84,8
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84
	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
	<b>итого</b>	540	22,63	17,44	92,32	623,1
	<b>4 ДЕНЬ</b>					
	Гуляш из свинины 75/50	125	16,87	17,87	4	232
	Греча отварная	150	6,27	6,27	39,77	240,5
	Компот из апельсина	200	0,5	0,11	24,44	103,45
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
	<b>итого</b>	615	27,28	25,17	102,59	740,45
	<b>5 ДЕНЬ</b>					
	Котлета рыбная	90	15,98	3	9,9	168,6
	Картофельное пюре	150	4,3	7,2	27,4	253
	Соус красный основной	30	0,6	0,6	2,2	15
	напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3

Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84
<b>итого</b>	510	23,44	11,4	72,62	585,9
<b>6 ДЕНЬ</b>					
Биточек куриный	90	15,9	11,4	10,8	211
Макароны отварные	150	6,2	5,6	37,8	226
Соус красный основной	30	0,6	0,6	2,2	15
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84
Сок фруктовый	200	0	0	20	84,8
<b>итого</b>	510	24,66	18	88,72	620,8
<b>7 ДЕНЬ</b>					
Каша молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Какао на молоке с сахаром	200	3,4	2,8	23,1	132
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Сыр твердый	30	6,96	8,85	0	109,2
Йогурт фруктовый	100	2,9	3,2	4,7	60
<b>итого</b>	570	24,6	25,27	85,08	670,1
<b>8 ДЕНЬ</b>					
Котлета домашняя	90	14,27	18,03	12,5	271,1
Картофельное пюре	150	4,3	7,2	27,4	253
Соус красный основной	30	0,6	0,6	2,2	15
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84
Чай с сахаром и лимоном 185/15/8	208	0,27	0,06	15,25	62,57
<b>итого</b>	518	21,4	26,29	75,27	685,67
<b>9 ДЕНЬ</b>					
Плов из птицы	200	17,22	20,77	38,28	412,35
Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
<b>итого</b>	500	20,91	21,33	69,39	556,35
<b>10 ДЕНЬ</b>					
Жаркое по-домашнему	200	24,12	22,44	20,64	381,6
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84
Сок фруктовый	200	0	0	20	84,8
Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
<b>итого</b>	540	26,68	23,44	73,26	620,9