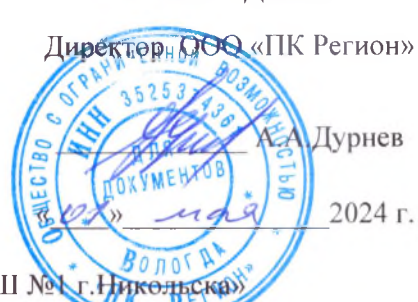


СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДЕНО:



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

для организации горячего питания обучающихся 5-7 классы на 2024 год.

|     |                                    | Выход      | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Ккал          |
|-----|------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|     | <b>1 день</b>                      |            |              |              |              |               |
| 608 | Котлета домашняя                   | 100        | 24,09        | 22,9         | 21,78        | 376           |
| 378 | Макароны отварные                  | 180        | 5,4          | 4,9          | 32,8         | 196,8         |
|     | Соус красный основной              | 30         | 0,6          | 0,6          | 2,2          | 15            |
| 942 | Чай с сахаром и апельсином         | 208        | 4,51         | 1,14         | 7,71         | 114,66        |
|     | Хлеб пшеничный                     | 40         | 3,04         | 0,32         | 19,68        | 94            |
|     | <b>Итого</b>                       | <b>558</b> | <b>37,64</b> | <b>29,86</b> | <b>84,17</b> | <b>796,46</b> |
|     | <b>2 день</b>                      |            |              |              |              |               |
| 398 | Биточек куриный запеченный с сыром | 110        | 15,3         | 29,4         | 15,46        | 288           |
| 299 | Картофельное пюре                  | 180        | 5,06         | 8,4          | 31,73        | 293,3         |
| 942 | Чай с сахаром и лимоном 185/15/8   | 208        | 0,27         | 0,06         | 15,25        | 62,57         |
|     | Хлеб ржаной                        | 40         | 1,96         | 0,44         | 17,92        | 84            |
|     | <b>Итого</b>                       | <b>538</b> | <b>22,59</b> | <b>38,3</b>  | <b>80,36</b> | <b>727,87</b> |
|     | <b>3 день</b>                      |            |              |              |              |               |
|     | Плов из птицы                      | 250        | 21,52        | 25,96        | 47,85        | 515,43        |
|     | Компот из сухофруктов              | 200        | 0,04         | 0            | 24,76        | 94,2          |
|     | Хлеб ржаной                        | 40         | 1,96         | 0,44         | 17,92        | 84            |
|     | огурец в нарезке                   | 60         | 0,5          | 0,1          | 1,5          | 8,5           |
|     | <b>Итого</b>                       | <b>550</b> | <b>24,02</b> | <b>26,5</b>  | <b>92,03</b> | <b>702,13</b> |
|     | <b>4 день</b>                      |            |              |              |              |               |
| 591 | Гуляш из свинины 75/50             | 125        | 14,06        | 14,88        | 3,32         | 193,32        |
| 378 | Греча отварная                     | 180        | 8,36         | 8,36         | 53,03        | 320,61        |
| 942 | Чай с сахаром и лимоном 185/15/8   | 208        | 0,27         | 0,06         | 15,25        | 62,57         |
|     | Хлеб пшеничный                     | 40         | 3,04         | 0,32         | 19,68        | 94            |
|     | <b>Итого</b>                       | <b>553</b> | <b>25,73</b> | <b>23,62</b> | <b>91,28</b> | <b>670,5</b>  |
|     | <b>5 день</b>                      |            |              |              |              |               |
|     | Котлета рыбная                     | 100        | 17,5         | 3,2          | 10,6         | 180,7         |
| 299 | Картофельное пюре                  | 180        | 5,06         | 8,4          | 31,73        | 293,3         |
|     | Соус красный основной              | 30         | 0,6          | 0,6          | 2,2          | 15            |
|     | Компот из сухофруктов              | 200        | 0,04         | 0            | 24,76        | 94,2          |
|     | Хлеб ржаной                        | 40         | 1,96         | 0,44         | 17,92        | 84            |
|     | <b>Итого</b>                       | <b>550</b> | <b>25,16</b> | <b>12,64</b> | <b>87,21</b> | <b>667,2</b>  |
|     | <b>6 день</b>                      |            |              |              |              |               |
| 398 | Котлета куриная                    | 100        | 22,09        | 8,73         | 13,39        | 220,7         |
|     | Макароны отварные                  | 180        | 5,4          | 4,9          | 32,8         | 196,8         |
|     | Соус красный основной              | 30         | 0,6          | 0,6          | 2,2          | 15            |

|     |                                     |            |              |              |              |               |
|-----|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|     | Хлеб ржаной                         | 40         | 1,96         | 0,44         | 17,92        | 84            |
| 942 | Чай с сахаром и лимоном<br>185/15/8 | 208        | 0,27         | 0,06         | 15,25        | 62,57         |
|     | <b>Итого</b>                        | <b>558</b> | <b>30,32</b> | <b>14,73</b> | <b>81,56</b> | <b>579,07</b> |
|     | <b>7 день</b>                       |            |              |              |              |               |
| 591 | Гуляш из свинины 75/50              | 125        | 14,06        | 14,88        | 3,32         | 193,32        |
| 378 | Рис отварной                        | 180        | 5,12         | 6,64         | 50,53        | 281,17        |
| 942 | Чай с сахаром и лимоном<br>185/15/8 | 208        | 0,27         | 0,06         | 15,25        | 62,57         |
|     | Хлеб ржаной                         | 40         | 1,96         | 0,44         | 17,92        | 84            |
|     | <b>Итого</b>                        | <b>553</b> | <b>21,41</b> | <b>22,02</b> | <b>87,02</b> | <b>621,06</b> |
|     | <b>8 день</b>                       |            |              |              |              |               |
| 608 | Котлета домашняя                    | 100        | 24,09        | 22,9         | 21,78        | 376           |
| 299 | Картофельное пюре                   | 180        | 5,06         | 8,4          | 31,73        | 293,3         |
|     | Соус красный основной               | 30         | 0,6          | 0,6          | 2,2          | 15            |
| 942 | Чай с сахаром 185/15                | 200        | 4,51         | 1,14         | 7,71         | 60            |
|     | Хлеб пшеничный                      | 40         | 3,04         | 0,32         | 19,68        | 94            |
|     | <b>Итого</b>                        | <b>550</b> | <b>37,3</b>  | <b>33,36</b> | <b>83,1</b>  | <b>838,3</b>  |
|     | <b>9 день</b>                       |            |              |              |              |               |
| 607 | Тефтели с соусом 90/50              | 140        | 11,75        | 12,91        | 14,9         | 223           |
| 378 | Макаронные отварные                 | 180        | 5,4          | 4,9          | 32,8         | 196,8         |
|     | Хлеб ржаной                         | 40         | 1,96         | 0,44         | 17,92        | 84            |
|     | компот из св. яблок                 | 200        | 0,15         | 0,14         | 9,93         | 41,5          |
|     | <b>Итого</b>                        | <b>560</b> | <b>19,26</b> | <b>18,39</b> | <b>75,55</b> | <b>545,3</b>  |
|     | <b>10 день</b>                      |            |              |              |              |               |
|     | Жаркое по-домашнему                 | 250        | 30,15        | 28,05        | 25,8         | 457,92        |
|     | Огурец соленый                      | 35         | 0,24         | 0,03         | 0,51         | 3,90          |
| 942 | Чай с сахаром и лимоном<br>185/15/8 | 208        | 0,27         | 0,06         | 15,25        | 62,57         |
|     | Хлеб ржаной                         | 40         | 1,96         | 0,44         | 17,92        | 84            |
|     | <b>Итого</b>                        | <b>533</b> | <b>32,62</b> | <b>28,58</b> | <b>59,48</b> | <b>608,39</b> |