

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «СОШ №1
г.Никольска»

Т.Л.Слепухина

2024 г.



УТВЕРЖДЕНО:

Директор ООО «ПК Регион»

А.А.Дурнев

2024 г.



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

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

		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	1 день					
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,78	7,03	7,15	115,25
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
	Круассан	60	3,96	13,8	25,56	235,8
	Итого	868	47,38	50,69	116,88	1147,51
	2 день					
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,88	6,2	12,65	137,95
398	Биточек куриный	100	22,09	8,73	13,39	220,7
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 и лимоном 185/15/8	208	0,27	0,06	15,25	62,57
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,44	17,92	84
	Сок 0,2	200	0	0	20	84,8
	Итого	1008	35,86	24,43	113,14	898,32
	3 день					
	Суп картофельный с рыбой (филе минтая)	250	10,45	3,25	18,25	144,25
	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
	Печенье (бисквит)	50	3	6	22	100
	Итого	850	37,47	35,75	132,28	946,38
	4 день					
	Суп гороховый	250	8,35	5,75	20,35	166,43
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
	Круассан	60	3,96	13,8	25,56	235,8
	Итого	863	38,04	43,17	137,19	1072,73
	5 день					
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,58	17,4	181,02
	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
	Булочка с корицей	100	7,2	9,7	44,9	294
	Итого	900	43,16	29,92	149,51	1142,22
	6 день					
	Рассольник по ленинградски	250	5,93	7,25	17,03	156,9
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 185/15/8	208	0,27	0,06	15,25	62,57
	Итого	808	36,25	21,98	98,59	735,97
	7 день					
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,78	7,03	7,15	115,25
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 185/15/8	208	0,27	0,06	15,25	62,57
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,44	17,92	84
	Печенье (бисквит)	50	3	6	22	100
	Итого	853	30,19	35,05	116,17	836,31
	8 день					
	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	5,88	6,2	12,65	137,95
608	Котлета домашняя	100	24,09	22,9	21,78	376
299	Картофельное пюре	180	5,06	8,4	31,73	293,3
942	Чай с сахаром 185/15	200	4,51	1,14	7,71	60
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Круассан	60	3,96	13,8	25,56	235,8
	Итого	830	46,54	52,76	119,11	1197,05
	9 день					

	Суп картофельный с рыбой (филе минтая)	250	10,45	3,25	18,25	144,25
607	Тефтели с соусом 90/50	140	11,75	12,91	14,9	223
378	Макаронны 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
	Сок 0,2	200	0	0	20	84,8
	Итого	1010	29,71	21,64	113,8	774,35
	10 день					
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,58	17,4	181,02
	Жаркое по-домашнему	250	30,15	28,05	25,8	457,92
	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,90
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
	Булочка с корицей	100	7,2	9,7	44,9	294
	Итого	878	50,62	45,86	121,78	1083,41