Директор школы

 -- ­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В. Пастернак

Цикличное меню в МОУ «ООШ» п.Намск для обучающихся 7-11 лет

Понедельник

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак  |  | выход | Химический состав | ЭнергическаяЦенность ккал | №рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Каша пшенная молочная  | 200/10 | 14,6 | 4 | 126,2 | 284 | 411 |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 14,9 | 61 | 1009 |
| Хлеб пшеничный с маслом  | 50 | 4,05 | 0,6 | 24,85 | 121,66 | - |
| итого | 460 | 18,65 | 4,6 | 165,95 | 466,66 |  |
| Обед  | Суп с горохом и картофелем | 200 | 3,85 | 3,51 | 13,98 | 105,79 | 221 |
| Макароны отварные | 150 | 3,8 | 4,4 | 17 | 128 | 753 |
|  Котлета рыбная  | 100 | 9,12 | 9,8 | 12, | 170 | 659 |
| Какао со сгущенным молоком | 200 | 10,1 |  | 11,2 | 46 |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 20,03 | 85,6 | - |
| Итого  | 690 | 29,95 | 17,99 | 74,11 | 535,39 |  |

Вторник

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | выход | Химический состав |  | Энергетическая ценность | №рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак  | Макароны с сыром  | 150/10 | 6 | 4,9 | 24,1 | 163,5 | 411 |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 14,9 | 61 | 1009 |
| Хлеб пшеничный с маслом  | 50 | 4,05 | 0,6 | 24,85 | 121,66 | - |
| Итого  | 410 | 10,05 | 5,5 | 63,85 | 346,16 | - |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 2,48 | 2,64 | 6,72 | 59,2 | 197 |
| Плов с курицей  | 200 | 17,8 | 13,20 | 26,27 | 304 | - |
| Компот  | 200 | 00,8 |  | 15,69 | 64 |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 20,03 | 85,6 | - |
|  | Итого  | 640 | 22,96 | 16,12 | 68,71 | 512,8 |  |

Среда

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | выход | Химический состав | Энергетическая ценность | №рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак  | Сырник со сметаной  | 200/10 | 5,9 | 10,8 | 50,8 | 333 | 411 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,56 | 1,5 | 22,21 | 111,41 | 1024 |
| Хлеб пшеничный с маслом  | 50 | 4,05 | 0,6 | 24,85 | 121,66 | - |
|  | Итого  | 460 | 10,51 | 12,9 | 77,86 | 566,07 |  |
| Обед |  Суп рыбный  | 200 | 2,8 | 3,28 | 11,6 | 84 | 223 |
| Тефтеля в соусе  | 100/60 | 14,78 | 16,38 | 285 | 133,28 | 73,1 |
|  Греча отварная  | 80 | 12 | 18,53 | 14 | 249,33 | 668 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 121,66 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 15 | 57 | 1009 |
| Итого  | 680 | 33,48 | 38,64 | 350,45 | 645,27 |  |
| Четверг  |  |
|  |  | выход | Химический состав | Энергетическая ценность | №Рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак  | Каша овсяная  | 200/10 | 5,9 | 10,8 | 50,8 | 333 | 411 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 15 | 57 | 1009 |
| Хлеб пшеничный с маслом  | 50 | 4,05 | 0,6 | 24,85 | 121,66 | - |
|  | Яйцо отварное | 1 шт  | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 572 |
|  | Итого  | 520 | 15,15 | 16 | 90,95 | 574,66 |  |
|  |  Борщ со сметаной  | 200 | 2,4 | 2,64 | 9,36 | 74,4 | 177 |
|  | Пельмени отварные | 200 |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый  | 200 | 10,1 |  | 11,2 | 46 |  |
| Салат из огурцов  | 60 | 0,76 | 6,08 | 2,43 | 67,3 |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 20,03 | 85,6 |  |
|  | Итого  | 700 |  |  |  |  |  |

Пятница

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | выход | Химический состав | Энергетическая ценность | №рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак  | Оладьи с джемом  |  |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 14,9 | 61 | 1009 |
| Хлеб пшеничный с маслом  | 40/05 | 4,6 | 0,3 | 36,9 | 169 | 2 |
| Сыр порционный  | 10 | 2,32 | 2,95 |  | 36,4 | 3 |
| Итого  | 510 | 23,2 | 22,4 | 103,3 | 720 |  |
| Обед | Суп с фрикадельками  | 200/50  | 6,32  | 7,36 | 8,32 | 128 | 197 |
| Рис отварной  | 180 | 13,014 | 3,6 | 113,58 | 510,8 | 747 |
| Курица отварная  | 100 | 13,75 | 31,25 | 12,7 | 445 | 658 |
| Компот и з сухофруктов | 200 | 0,08 |  | 15,69 | 64 | 1034 |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 20,03 | 85,6 |  |
|  | Итого  | 850 | 29,01 | 28,77 | 109,94 | 829,54 |  |

Понедельник

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | выход | Химический состав | Энергетическая ценность | №рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая молочная  | 200/10 | 18,6 | 4,05 | 163,7 | 284 | 411 |
| Чай с сахаром с лимоном | 200 | - | - | 14,9 | 61 | 1009 |
| Хлеб пшеничный с маслом  | 40/05 | 4,6 | 0,3 | 36,9 | 169 | 2 |
|  | Итого  | 455 | 23,2 | 4,35 | 215,5 | 514 |  |
| Обед | Суп фасолевый  | 200 | 6,32 | 0,8 | 27,58 | 135,86 |  |
| Пюре картофельное  | 150 | 4,25 | 6,8 | 35,05 | 212 | 759 |
|  Рыба припущенная  | 100 | 22,7 | 1 | 0,6 | 104,7 | 506 |
| Сок фруктовый | 200 | 10,1 |  | 11,2 | 46 |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 20,03 | 85,6 | - |
|  | Итого  |  590 | 45,25 | 8,88 | 84,46 | 584,16 |  |

Вторник

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | выход | Химический состав | Энергетическая ценность | №рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак  | Каша кукурузная  | 150/10 | 6 | 4,9 | 24,1 | 163,5 | 411 |
| Кофейный напиток  | 200 | - | - | 14,9 | 61 | 1009 |
| Хлеб пшеничный с маслом  | 40/05 | 4,6 | 0,3 | 36,9 | 169 | 2 |
| Яйцо | 1 шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 572 |
| Итого  |  465 |  15,7 |  9,8 |  76,2 | 456,5 |  |
| Обед | Рассольник  | 250/10 | 301 | 3,3 | 8,4 | 74 | 197 |
| Макароны отварные  | 200 | 4,55 | 5,27 | 20,39 | 153,59 | 753 |
| Компот  | 200 | 0,18 | - | 29,08 | 119,9 | 1043 |
| Курица отварная | 100 |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 20,03 | 85,6 |  |
| Итого  | 830 | 48,34 | 21,71 | 118,61 | 874,01 |  |

Среда

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | выход | Химический состав | Энергетическая ценность | №рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак  | Макароны с сыром  | 200/10 | 5,9 | 10,8 | 50,8 | 333 | 411 |
| Чай с сахаром | 200 | 1,56 | 1,5 | 22,21 | 111,41 | 1024 |
| Хлеб пшеничный с маслом  | 40/20 | 4,6 | 0,3 | 36,9 | 169 | 2 |
| Итого  | 470 | 12,06 | 12,6 | 109,91 | 613,41 |  |
| Обед | Щи со свежей капустой  | 200/50  | 8,6  | 8,4 | 14,33 | 167,2 | 177 |
| Рис отварной  | 100/60 | 14,78 | 16,38 | 285 | 133,28 | 73,1 |
|  Печень тушеная  | 80 | 12 | 18,53 | 14 | 249,33 | 668 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,1 |  | 15 | 57 | 1009 |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 20,03 | 85,6 |  |
|  | Итого  | 730 | 37,38 | 43,59 | 348,36 | 692,41 |  |

Четверг

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | выход | Химический состав | Энергетическая ценность | №рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак  | Салат из моркови с яблоками  | 60 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,4 | 758 |
| Кофейный напиток | 200 | 0,1 | - | 15 | 57 | 1009 |
| Хлеб пшеничный с маслом  | 50 | 4,05 | 0,6 | 24,85 | 121,66 | - |
|  | Итого  | 310 | 2,24 | 0,24 | 48,47 | 219,06 |  |
| Обед | Суп рисовый с мясными фрикадельками  | 200 | 2,4 | 2,64 | 9,36 | 74,4 | 177 |
| Греча отварная  | 200 |  |  |  |  |  |
| Гуляш из говядины  | 200 | 10,1 |  | 11,2 | 46 |  |
| Компот  | 60 | 0,76 | 6,08 | 2,43 | 67,3 |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 20,03 | 85,6 |  |
|  | Итого  | 700 | 18,53 | 44,17 | 76,68 | 849,58 |

Пятница

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | выход | Химический состав | Энергетическая ценность | №рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак  | Каша пшеничная  |  |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 14,9 | 61 | 1009 |
| Хлеб пшеничный с маслом  | 40/05 | 4,6 | 0,3 | 36,9 | 169 | 2 |
| Яйцо  | 1 шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 572 |
|  | Итого  | 510 | 23,2 | 22,4 | 103,3 | 720 |  |
| Обед |  Суп гороховый  | 250/10 | 4,83 | 4,38 | 17,4 | 132,2 | 221 |
| Макароны отварные  | 180 | 13,014 | 3,6 | 113,58 | 510,8 | 747 |
| Котлета мясная  | 100 | 13,75 | 31,25 | 12,7 | 445 | 658 |
| Чай с лимоном  | 200 | 0,08 |  | 15,69 | 64 | 1034 |
|  | Итого  |  |  |  |  |  |  |