Директор школы

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

Цикличное меню в МОУ «ООШ» п.Намск для обучающихся 11-16 лет.

Понедельник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак |  | выход | Химический состав | | | | Энергическая  Ценность  ккал | №  рецептуры |
| белки | | жиры | углеводы |
| Каша пшенная молочная | 250/10 | 18,3 | | 5 | 158,8 | 335 | 411 |
| Чай с сахаром | 200 | - | | - | 14,9 | 61 | 1009 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 50 | 4,05 | 0,6 | | 24,85 | 121,66 | - |
| Итого | 510 | 22,35 | 5,6 | | 197,55 | 537,66 |  |
| Обед | Суп с горохом и картофелем | 250 | 4,81 | 4,39 | | 17,48 | 132,24 | 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 | 1012 |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | | 20,03 | 85,6 | - |
| Итого | 740 | 30,91 | 18,87 | | 77,61 | 561,84 |  |

Вторник

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | выход | Химический состав |  | | Энергетическая  ценность | №  рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак | Макароны с сыром | 200/10 | 8 | 6,53 | 32,1 | 218 | 411 |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 14,9 | 61 | 1009 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 50 | 4,05 | 0,6 | 24,85 | 121,66 | - |
| Итого | 460 | 12,05 | 7,13 | 71,85 | 400,66 | - |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 3,1 | 3,3 | 8,4 | 74 | 197 |
| Плов с курицей | 200 | 17,8 | 13,20 | 26,27 | 304 | 752 |
| Компот | 200 | 00,8 |  | 15,69 | 64 | 1043 |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 20,03 | 85,6 | - |
|  | Итого | 690 | 23,49 | 16,88 | 70,39 | 527,6 |  |

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 пшенич-ный с маслом | 50 | | 4,05 | 0,6 | 24,85 | 121,66 | - | | |
|  | Итого | 460 | | 10,51 | 12,9 | 77,86 | 566,07 |  | | |
| Обед | Суп рыбный | 250 | | 3,5 | 4,4 | 14,5 | 105 | 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 | 730 | | 34,18 | 39,76 | 353,35 | 666,27 |  | | |
| Четверг | | | | | | | | |  | |
|  |  | | выход | Химический состав | | | Энергетическая  ценность | | №  Рецептуры | |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак | Каша овсяная | | 250/10 | 7,38 | 13,5 | 63,5 | 416,3 | | 411 | |
| Чай с сахаром | | 200 | 0,1 | - | 15 | 57 | | 1009 | |
| Хлеб пшенич-ный с маслом | | 50 | 4,05 | 0,6 | 24,85 | 121,66 | | - | |
|  | Яйцо отварное | | 1 шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | | 572 | |
|  | Итого | | 570 | 16,63 | 18,2 | 103,65 | 657,96 | |  | |
|  | Борщ со сметаной | | 250 | 3,0 | 3,3 | 11,7 | 93 | | 177 | |
|  | Рыба припущен-ная (минтай) | | 100 | 22,7 | 1 | 0,6 | 104,7 | | 506 | |
| Пюре картофельное | | 200 | 4,25 | 6,8 | 35 | 212 | | 759 | |
| Салат из огурцов | | 60 | 0,76 | 6,08 | 2,43 | 67,3 | | 808 | |
| Хлеб ржаной | | 40 | 1,88 | 0,28 | 20,03 | 85,6 | | - | |
|  | Итого | | 650 | 32,49 | 17,46 | 69,76 | 562,6 | |  | |

Пятница

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | выход | Химический состав | | | Энергетическая  ценность | №  рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак | Оладьи с джемом | 100 | 7,44 | 6,62 | 30,84 | 204,94 | 542 |
| 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 | 0 | 36,4 | 3 |
| Итого | 355 | 14,36 | 10,87 | 82,64 | 471,34 |  |
| Обед | Суп с фрикадельками | 250/50 | 7,39 | 9,2 | 10,4 | 160 | 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 | 820 | 36,11 | 44,33 | 172,4 | 1265,4 |  |

Понедельник

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | выход | Химический состав | | | Энергетическая  ценность | №  рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Каша рисовая молочная | 250/10 | 2,83 | 5,98 | 41,63 | 262,84 | 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 | 505 | 7,43 | 6,28 | 93,43 | 492,84 |  |
| Обед | Суп фасолевый | 250 | 7,9 | 1 | 34,47 | 169,82 | 228 |
| 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 | 948 |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 20,03 | 85,6 | - |
|  | Итого | 740 | 46,83 | 9,08 | 91,35 | 618,12 |  |

Вторник

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | выход | Химический состав | | | Энергетическая  ценность | №  рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак | Каша кукурузная | 200/10 | 8 | 6,5 | 32,1 | 218 | 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 | 515 | 15,7 | 11,4 | 84,2 | 506,5 |  |
| Обед | Рассольник | 250/10 | 32,1 | 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 | 14,1 | 3,6 | 0,41 | 91 | 673 |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 20,03 | 85,6 | - |
| Итого | 800 | 50,81 | 12,45 | 78,31 | 524,09 |  |

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 | 250/50 | 10,75 | 10,5 | 17,91 | 209 | 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 | 780 | 39,53 | 45,69 | 351,94 | 734,21 |  |

Четверг

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | выход | Химический состав | | | Энергетическая  ценность | №  рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак | Салат из моркови с яблоками | 100 | 1,8 | 0,3 | 11,37 | 67,33 | 758 |
| Кофейный напиток | 200 | 0,1 | - | 15 | 57 | 1009 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 50 | 4,05 | 0,6 | 24,85 | 121,66 | - |
|  | Итого | 350 | 2,96 | 0,36 | 54,22 | 245,99 |  |
| Обед | Суп рисовый с мясными фрикадельками | 250 | 3,0 | 3,3 | 11,7 | 93 | 177 |
| Греча отварная | 150 | 7,89 | 7,02 | 36,6 | 228,5 | 745 |
| Гуляш из говядины | 100 | 23,8 | 19,52 | 5,74 | 203 | 845 |
| Компот | 60 | 0,76 | 6,08 | 2,43 | 67,3 |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 20,03 | 85,6 |  |
|  | Итого | 600 | 37,33 | 36,2 | 76,5 | 677,4 | |

Пятница

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | выход | Химический состав | | | Энергетическая  ценность | №  рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак | Каша пшеничная | 200/10 | 4,24 | 1,52 | 25,85 | 136,4 | 413 |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 14,9 | 61 | 1009 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 40/05 | 4,6 | 0,3 | 36,9 | 169 | 2 |
| Яйцо | 60 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 572 |
|  | Итого | 505 | 13,94 | 5,42 | 41,05 | 429,4 |  |
| Обед | Суп гороховый с картофелем | 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 | 0 | 15,69 | 64 | 1034 |
|  | Итого | 690 | 31,67 | 39,23 | 159,37 | 1152 |  |