Утверждаю
И.о директора МКОУ ООШ
с. Голубовка
/Т.В. Манькова/
« 01 » марта 2022 г.

Цикличное десятидневное меню (завтрак) для организации питания детей 7-11 лет в МКОУ ООШ с. Голубовка

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
1 день						
94	Суп молочный с рисовой крупой	250	6,02	7,35	21,04	165,5
342	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40 /10 /20	9,2	12,0	24,0	242,0
179	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
	Итого:	520	15,32	19,35	54,14	442,5
Дополнительное питание						
	Молоко (кисломолочная продукция)	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	Итого:	**720**	**20,92**	**24,35**	**63,54**	**546,5**
2 день						
332	Макароны отварные с маслом	180 / 5	6,2	5,6	42,2	216,5
204	Тефтеля мясная	80	9,9	13,1	9,3	172,0
364	Соус томатный	30	0,2	1,8	2,1	22,3
15	Закуска (зеленый горошек с луком)	50	1,8	0,05	4,9	55,0
179	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
	Итого:	580	19,9	21,53	83,90	584,8
Дополнительное питание						
	Молоко (кисломолочная продукция)	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	Итого:	**780**	**25,5**	**25,53**	**86,7**	**807,3**
3 день						
201	Рис отварной	180	4,1	5,6	45,3	219,4
145	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80 / 40	14,7	10,8	6,2	175,4
53	Закуска (икра кабачковая ж/б)	50	1,8	8,8	7,7	119,0
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
271	Чай с лимоном	200/ 5	0,1	0	9,3	37,0
	Итого:	590	22,6	26,48	77,6	634,8
Дополнительное питание						
	Молоко (кисломолочная продукция)	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	Итого:	**790**	**28,2**	**31,48**	**87,0**	**738,8**

4 день						
196	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	7,4	45,0	252,4
171	Котлета мясная п/ф	80	15,0	5,0	9,58	143,75
255	Компот из с/ф	200	0,3	0,1	29,8	122,0
53	Закуска (икра баклажанная ж/б)	50	1,8	8,8	7,7	119,0
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
	Итого:	550	21,3	14,88	78,38	644,55
Дополнительное питание						
	Молоко (кисломолочная продукция)	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	Итого:	**750**	**26,9**	**19,88**	**87,78**	**748,55**
5 день						
293	Вареники п/ ф промышленного производства со сметаной	250 / 10	7,15	9,1	42,30	491,2
693	Какао с молоком	1/200	3,1	3,1	17,9	111,0
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40 /10 /20	9,2	12,0	24,0	242,0
	Итого:	520	33,3	29,8	41,9	584,57
Дополнительное питание						
	Молоко (кисломолочная продукция)	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	Итого:	**720**	**38,9**	**34,8**	**51,3**	**688,57**
6 день						
342	Плов с мясом	280	22,3	21,15	50,41	477,47
15	Закуска (зеленый горошек с луком)	50	1,8	0,05	4,9	55,0
255	Компот из с/ф	200	0,3	0,1	29,8	122,0
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
	Итого:	570	27,1	31,93	91,5	856,0
Дополнительное питание						
	Молоко (кисломолочная продукция)	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	Итого	**770**	**32,7**	**36,93**	**100,9**	**960,0**
7 день						
94	Суп молочный с гречневой крупой	250	7,46	9,85	21,35	177,0
342	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40 /10 /20	9,2	12,0	24,0	242,0
179	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
	Итого:	520	16,76	21,85	54,85	454,0
Дополнительное питание						
	Молоко (кисломолочная продукция)	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	Итого:	**720**	**22,36**	**26,85**	**63,85**	**558,0**
8 день						
259	Жаркое по-	280	30,9	32,0	27,8	466,0

	домашнему					
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
394	Компот из свежих плодов	200	0,3	0,1	29,8	122,0
	Итого:	520	32,8	33,18	72,4	665,0
Дополнительное питание						
	Молоко (кисломолочная продукция)	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	Итого:	**720**	**38,4**	**38,18**	**81,8**	**769,0**
9 день						
312	Пюре картофельное	180	3,5	6,4	25,1	152,1
21	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80 / 40	14,7	10,8	6,2	175,4
145	Закуска (соленый огурец)	50	1,26	5,5	4,15	65,1
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
	Итого:	590	23,56	17,94	53,48	695,16
Дополнительное питание						
	Молоко (кисломолочная продукция)	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	Итого:	**790**	**29,16**	**22,94**	**62,88**	**796,16**
10 день						
324	Пельмени п / ф промышленного производства с маслом	250 /10	23,97	10,45	43,24	362,88
255	Компот из с/ф	200	0,3	0,1	29,8	122,0
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
	Итого:	500	26,97	11,53	117,04	568,88
Дополнительное питание						
	Молоко (кисломолочная продукция)	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	Итого:	**700**	**32,57**	**16,53**	**126,44**	**672,88**
	Итого за весь период		**295,61**	**277,47**	**659,21**	**7263,96**
	Среднее значение за период		**29,56**	**27,75**	**65,92**	**726,40**