

«Утверждаю»

Директор Краснокутского филиала

МБОУ «СОШ №4» с. Прохоры

Станинская Т.С.

Примерное двухнедельное циклическое меню

для организации питания обучающихся Краснокутского филиала МБОУ «СОШ №4» с. Прохоры 1-4 классов

неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	блюда	Вес блюда г	белки	жиры	углеводы	Калорийность	цена	№ рецептуры
1	1	завтрак	гор. блюдо	Каша молочная пшеничная	185	6,7	7,6	32,6	222	28,7	208
			хол. блюдо	Бутерброд с маслом и сыром	35	5	7,1	14,5	145	22	2
			гор. напиток	Чай с сахаром	150	0,8	0	15	70	1,8	338
			сладкое	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,2	0	16	64	19,5	300
			напиток	молоко	200	6	5	10	108	33	
			итого		590	18,7	19,7	88,1	609	105	
1	2	завтрак	2 блюдо	Фрикадельки из кур	90	12	12	6	185	56,4	134
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5	4	33	194	8,4	227
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	1,8	300
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	5,4	366 (1,5)
			напиток	молоко	200	6	5	10	108	33	
			итого		700	28	22	87	671	105	
1	3	завтрак	гор. блюдо	Плов из курицы	220	17	22	30	393	39	138
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	30,9	123	5,6	300
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	5,4	366 (1,5)
			фрукт	яблоко	150	0,8	0	15	70	22	
			напиток	молоко	200	6	5	10	108	33	
			итого		810	29,3	28,1	114,9	842	105	
1	4	завтрак	2 блюдо	Печень, по-строгановски	90	12	9	2	140	31,6	
			гарнир	Пюре картофельное	200	4,1	6,3	26,7	187	33,2	146
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	1,8	300
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	5,4	366 (1,5)
			напиток	молоко	200	6	5	10	108	33	
			итого		750	27,1	21,3	76,7	619	105	
1	5	завтрак	гор. блюдо	Овощи тушеные с мясом	150	13	16	13	255	64,8	7

			гор. напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	29	127	1,8	705
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	5,4	366 (1,5)
			напиток	молоко	200	6	5	10	108	33	
			итого		610	24,7	22,3	81	638	105	
2	6	завтрак	2 блюдо	Тефтели из говядины с рисом	90	7	10	9	156	41,3	462
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	5	37	260	8,5	183
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	1,8	300
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	5,4	366 (1,5)
			напиток	молоко	200	6	5	10	108	33	
			итого		700	26	21	94	708	90	
2	7	завтрак	закуска	Овощи натуральные свежие (или соленые)	60	1	0	2	16	13,6	7,1
			2 блюдо	Курица запеченная	90	13	15	11	230	42,8	103
			гарнир	Рис отварной	150	5	4	33	194	8,4	227
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	29	127	1,8	705
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	5,4	366 (1,5)
			напиток	молоко	200	6	5	10	108	33	
			итого		760	30	25	94	732	105	
2	8	завтрак	гор. блюдо	Рыба, тушеная с овощами	80	8	4	4,2	91	34,8	374
			гарнир	Пюре картофельное	190	4,1	6,3	26,7	187	30	146
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	1,8	300
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	5,4	366 (1,5)
			напиток	молоко	200	6	5	10	108	33	
			итого		730	23,1	16,3	78,9	570	105	
2	9	завтрак	гор. блюдо	Голубцы ленивые	180	15	14	16	255	42,8	126
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	1,8	300
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	5,4	366 (1,5)
			фрукт	яблоко	150	0,8	0	15	70	22	
			напиток	молоко	200	6	5	10	108	33	
			итого		790	26,8	20	79	617	105	
2	10	завтрак	гор. блюдо	Макаронные изделия с тертым сыром	180	10	15	33	318	26,5	333
			напиток	кисель	180	0	0	21,7	85	5,6	377
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	5,4	366 (1,5)
			сладкое	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,2	0	16	64	19,5	300
			напиток	молоко	200	6	5	10	108	33	
			итого		640	21,2	21	109,7	723	105	