Директор школы

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

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

Понедельник

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак  |  | выход | Химический состав | ЭнергическаяЦенность 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 |  |