

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НИЖНЕТЕРЯНСКАЯ ШКОЛА
(питание от 6 -11 лет)
663454 Красноярский край, Богучанский район, п. Нижнетерянск ул. Молодежная 2

Утверждаю:
Директор школы
_____Е.М.Яковлева
« » _____2024 г.

Цикличное меню
(10 дней)

№ т/к	Наименование блюд	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Первый день						
265	Плов из говядины	250	357	24	20	23
	Хлеб пшеничный	30	135	5	1	28
376	Чай с лимоном и сахаром	200	59	0	0	15
70,71	Огурец консервированный	30	10	0	0	2
	Итого:	510	561	29	21	66
Второй день						
112	Каша молочная пшённая	200	283	9	11	38
42	Сыр	15	55	3	4	0
	Хлеб	30	135	5	1	28
41	Масло сливочное	10	72	0	7	0
511	Кисель	200	118	2	2	22
847	Яблоко	100	47	0	0	10
	Итого:	555	710	19	25	96
Третий день						
331	Макаронны отварные	150	254	7	6	42
591	Гуляш из мяса	90	168	20	18	5
131	Зелёный горошек	30	24	3	0	7
	Хлеб	30	135	5	1	28
283	Компот из с/фруктов	200	106	1	22	4
	Итого:	500	687	36	47	86
Четвертый день						
412	Рагу овощное с курицей	180	248	14	14	16

70,71	Огурец консервированный	30	10	1	0	1
	Хлеб пшеничный	30	135	5	1	28
376	Чай с сахаром	200	59	0	0	15
847	Яблоко	100	47	0	0	10
	Итого :	540	499	20	15	70
Пятый день						
224	Рис отварной	150	209	4	5	30
591	Курица запечённая	80	168	20	18	5
528	Соус красный	30	54	1	4	5
133	Кукуруза консервированная	30	35	2	1	7
	Хлеб пшеничный	30	135	5	1	28
389	Сок фруктовый	200	75	1	0	20
	Итого:	520	676	33	29	95
Шестой день						
312	Картофельное пюре	150	165	4	6	17
171,263	Рыба запечённая в сметанном соусе	80	161	16	9	49
376	Чай с сахаром	200	57	0	0	15
	Хлеб пшеничный	30	135	5	1	28
386	Йогурт 5%	100	106	6	5	8
	Итого:	590	624	30	21	117
Седьмой день						
302	Гречка отварная	150	233	7	6	37
268	Котлета	75	186	12	10	12
528	Соус красный	30	54	1	0	4
131	Зелёный горошек	30	24	2	0	7
511	Какао со сгущенным молоком	200	118	2	2	22
	Хлеб пшеничный	30	135	5	1	28
	Итого:	515	750	39	19	100
Восьмой день						
321	Капуста тушеная с мясом	180	347	22	23	13
	Хлеб пшеничный	30	135	5	1	28
389	Сок фруктовый	200	75	1	0	20
393	Мандарин	100	76	2	0	16
	Итого:	510	663	30	24	77
Девятый день						
285	Запеканка рисовая	150	217	5	2	44
	Хлеб пшеничный	30	135	5	1	28
41	Масло сливочное	10	75	0	7	0

42	Сыр	15	55	3	4	0
380	Кофейный напиток	200	113	3	2	21
386	Йогурт	100	106	6	5	8
	Итого:	505	701	22	21	101
Десятый день						
88	Щи со свежей капустой на м/б со сметаной	200	151	6	10	8
331	Макароны отварные	150	254	7	6	42
171,263	Рыба запечённая в сметанном соусе	80	161	16	9	49
	Хлеб пшеничный	30	135	5	1	28
376	Чай с лимоном и сахаром	200	59	0	0	15
	Итого :	660	760	34	26	142

