

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НИЖНЕТЕРЯНСКАЯ ШКОЛА
(питание от 12 -18 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	428	28	23	27
	Хлеб пшеничный	60	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:	540	632	33	24	72
Второй день						
206	Суп картофельный с бобовыми	250	135	6	5	16
112	Каша молочная пшённая	200	283	9	11	38
42	Сыр	15	55	3	4	0
	Хлеб	60	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:	835	845	25	31	114
Третий день						
331	Макароны отварные	180	254	7	6	42
591	Гуляш из мяса	100	210	24	19	6
131	Зелёный горошек	30	24	3	0	7
	Хлеб	60	135	5	1	28
283	Компот из с/фруктов	200	106	1	22	4
	Итого:	570	729	40	48	87
Четвертый день						

97	Суп-уха(с рыбной консервой)	250	135	8	4	36
412	Рагу овощное с курицей	150	190	28	4	10
70,71	Огурец консервированный	30	10	1	0	1
	Хлеб пшеничный	60	135	5	1	28
376	Чай с сахаром	200	59	0	0	15
847	Банан	100	96	2	1	21
	Итого :	790	929	45	10	90
Пятый день						
224	Рис отварной	180	249	4	6	36
591	Курица запечённая	100	181	36	20	2
528	Соус красный	50	54	1	4	5
133	Кукуруза консервированная	30	35	2	1	7
	Хлеб пшеничный	60	135	5	1	28
389	Сок фруктовый	200	75	1	0	20
	Итого:	620	729	49	32	97
Шестой день						
312	Картофельное пюре	180	165	4	6	17
171,263	Рыба запечённая в сметанном соусе	100	192	13	14	4
376	Чай с сахаром	200	57	0	0	15
	Хлеб пшеничный	60	135	5	1	28
386	Йогурт 5%	100	106	6	5	8
	Итого:	640	638	24	22	85
Седьмой день						
302	Гречка отварная	180	280	9	7	44
268	Котлета	80	232	15	12	15
528	Соус красный	50	54	1	0	4
131	Зелёный горошек	30	24	2	0	7
511	Какао со сгущенным молоком	200	118	2	2	22
	Хлеб пшеничный	60	135	5	1	28
	Итого:	600	843	34	22	121
Восьмой день						
321	Капуста тушеная с мясом	250	359	43	15	11
	Хлеб пшеничный	60	135	5	1	28
389	Сок фруктовый	200	75	1	0	20
393	Мандарин	100	76	2	0	16
	Итого:	610	675	54	21	67
Девятый день						
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	148	7	6	17

285	Запеканка рисовая	150	217	5	2	44
	Хлеб пшеничный	60	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
	Итого:	685	819	25	22	126
Десятый день						
82	Щи со свежей капустой на м/б со сметаной	250	132	6	7	9
331	Макароны отварные	150	254	7	6	42
171,263	Рыба запечённая в сметанном соусе	100	192	16	14	4
	Хлеб пшеничный	60	135	5	1	28
376	Чай с лимоном и сахаром	200	59	0	0	15
	Итого:	760	772	34	28	98