

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НИЖНЕТЕРЯНСКАЯ ШКОЛА
(питание от 12 -18 лет)
663454 Красноярский край, Богучанский район, п. Нижнетерянк ул. Молодежная 2



Циклическое меню
(10 дней)

№ т/к	Наименование блюд	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Первый день						
265	Плов из говядины	230	348	28	23	27
	Хлеб пшеничный с маслом	60/10	225	5	1	28
376	Чай с лимоном и сахаром	200	63	0	0	15
70,71	Огурец консервированный	60	10	0	0	2
	Итого:	550	646	33	24	72
Второй день						
112	Каша молочная	200	184	9	11	38
42	Сыр	15	54	3	4	0
	Хлеб	60	160	5	1	28
41	Масло сливочное	10	65	0	7	0
511	Какао со сгущенным молоком	200	173	2	2	22
847	Фрукты	100	40	0	0	10
	Итого:	585	676	19	20	98
Третий день						
302	Гречка отварная	180	216	8,92	7,33	43,86
286	Тефтели	80	140	16	9	49
	Хлеб	60	160	5	1	28
283	Компот из с/фруктов	200	111	1	22	4
528	Соус красный	30	29	1	4	5
	Итого:	550	656	30,92	39,33	124,86

Четвертый день						
412	Рагу овощное с курицей	230	256	28	4	10
	Хлеб пшеничный	60	160	5	1	28
376	Чай с лимоном и сахаром	200	63	1	0	4
376	Икра кабачковая	60	58	1	3	7
	Итого :	550	537	34	5	42
Пятый день						
224	Макароны отварные	180	217	4,43	6,31	36,15
591	Курица запечённая	80	152	35,91	20,03	1,56
528	Соус красный	30	14	1	4	5
	Хлеб пшеничный	60	160	5	1	28
511	Какао со сгущенным молоком	200	173	2	2	22
	Итого:	550	716	50,34	34,34	99,71
Шестой день						
331	Рис отварной	190	254	7	6	42
71,26 3	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	192	16	14	4
	Хлеб пшеничный	60	135	5	1	28
283	Компот из с/фруктов	200	111	20	0	15
	Итого:	540	695	48	21	89
Седьмой день						
302	Гречка отварная	180	216	9	7	44
311	Гуляш из мяса птицы	100	160	13,48	3,7	2,68
131	Зелёный горошек	60	33	2	0	7
511	Какао со сгущенным молоком	180	173	2	2	22
	Хлеб пшеничный	60	160	5	1	28
	Итого:	620	742	32,48	13,7	107,68
Восьмой день						
321	Капуста тушеная с мясом	190	114	43	15	11
	Хлеб пшеничный	60	160	5	1	28
376	Чай с сахаром	200	63	1	0	20
386	Кисломолочный продукт 2,5%-3,5%	100	78	6	5	8
376	Икра кабачковая	80	58	1	3	7
	Итого:	630	451	56	24	74

Девятый день						
54	Суп с курицей (свекольник, гороховый, борщ, щи)	250	133	6,7	4,58	16,28
376	Чай с сахаром и лимоном	180	57	0	0	15
	Хлеб пшеничный с маслом	60/10	135	5	1	28
847	Фрукты	100	40	0	0	10
	Итого:	690	512	11,7	5,58	59,28
Десятый день						
209	Запеканка рисовая	200	217	5	2	44
41	Масло сливочное	10	75	0	7	0
	Хлеб пшеничный	60	135	5	1	28
42	Сыр	15	55	3	4	0
380	Кофейный напиток	200	113	3	2	21
133	Кукуруза консервированная	60	35	2	1	7
	Итого :	550	760	16	16	93