

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НИЖНЕТЕРЯНСКАЯ ШКОЛА

(питание от 6-11 лет)

663454 Красноярский край, Богучанский район, п.Нижнетерянск ул.Молодежная д. 2 пом. 2



Циклическое меню
(10 дней)

№ т/к	Наименование блюд	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Первый день						
265	Плов из говядины	170	258	24	20	23
	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:	500	556	29	21	66
Второй день						
112	Каша молочная	150	138	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:	535	630	19	25	96
Третий день						
331	Гречка отварная	150	180	7	6	37
286	Тефтели	60	105	16	9	49
	Хлеб	60	160	5	1	28
528	Соус красный	50	48	1	4	5
283	Компот из с/фруктов	200	111	1	22	4
	Итого:	520	604	30	42	123

Четвертый день						
412	Рагу овощное с курицей	180	223	28	4	10
	Хлеб пшеничный	60	160	5	1	28
376	Чай с лимоном и сахаром	200	63	0	0	15
73	Икра кабачковая	60	58	1	3	7
	Итого:	500	510	33	5	65
Пятый день						
224	Макаронны отварные	150	181	7	6	42
591	Курица запечённая	70	133	20	18	5
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:	510	661	37	32	109
Шестой день						
331	Рис отварной	150	195	7	6	42
171,263	Рыба запеченная в сметанном соусе	90	106	16	9	49
283	Компот из с/фруктов	200	111	1	22	44
	Хлеб пшеничный	60	160	5	1	28
	Итого:	490	572	29	38	163
Седьмой день						
302	Гречка отварная	150	180	7	6	37
311	Гуляш из мяса птицы	90	144	13,48	3,7	2,685
131	Зелёный горошек	60	33	2	0	7
511	Какао со сгущенным молоком	200	173	2	2	22
	Хлеб пшеничный	60	160	5	1	28
	Итого:	560	690	29,48	12,7	96,68

Восьмой день						
321	Капуста тушеная с мясом	150	114	22	23	13
	Хлеб пшеничный	60	160	5	1	28
376	Чай с лимоном и сахаром	200	63	20	0	15
386	Кисломолочный продукт 2,5% -3,5%	100	78	6	5	8
73	Икра кабачковая	60	58	1	3	7
	Итого:	570	461	54	32	71
Девятый день						
54	Суп с курицей (гороховый, щи, борщ, свекольник)	200	153	6,7	4,58	16,28
	Хлеб пшеничный с маслом	60/10	225	55	1	28
376	Чай с лимоном и сахаром	200	63	20	0	15
847	фрукты	100	40	0	0	10
	Итого:	570	481	81,7	5,58	59,28
Десятый день						
285	Запеканка рисовая	180	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	180	113	3	2	21
133	Кукуруза консервированная	60	48	2	1	7
	Итого :	505	657	18	17	116