



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ школа №2 с.Хороль
Е.А.Федосова

Примерное цикличное меню для многодетных, малообеспеченных семей и детей, находящихся под опекой муниципальных общеобразовательных учреждений Хорольского округа Хорольского округа

Возрастная категория: от 10 до 15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Первая неделя					
	День 1 (понедельник)					
	ЗАВТРАК					
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	8.30	14.51	15.84	243.55
174	Каша молочная рисовая	220	8.2	10.85	52.93	334
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.4	40
ПР	Яблоко	180	0.72	0.72	17.64	79.92
	ИТОГО комплект готовых блюд		17.75	26.08	95.81	697.47
	День 2 (вторник)					

	ЗАВТРАК					
234	Котлеты рыбные в томатном соусе	170	8.6	8.42	12.31	255
309.	Макароны отварные	150	5.1	7.5	28.5	201.9
ПР	Булочка домашняя	50	3.64	6.26	22.85	165
349	Компот из сухофруктов	200	1.16	0.3	27.26	196.38
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14
	ИТОГО комплект готовых блюд		20.90	22.78	105.71	888.42
	День 3 (среда)					
	ЗАВТРАК					
279	Тефтели мясные в томатном соусе	150	8.6	20.61	12.49	282.5
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.9	4.1	39.84	231.86
ПР	Печенье медовый листик	75	5.47	7.16	36.63	232.5
389.	Сок фруктовый	200	0.27		22.8	92.27
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14
	ИТОГО комплект готовых блюд		25.61	32.17	126.25	909.27
	День 4 (четверг)					
	ЗАВТРАК					
290	Курица , запеченная в сметанном соусе	120	15.94	13.13	3.48	211.2
205	Макароны отварные с овощами	250	8.6	10	47.54	314.8
ПР	Десерт ломтишка	22	1.2	5.5	11.4	100.1
349	Компот из сухофруктов	200	1.16	0.3	27.26	196.38
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14
	ИТОГО комплект готовых блюд		29.27	29.23	104.17	892.62
	День 5 (пятница)					

	ЗАВТРАК					
289.	Рагу из курицы	250	20.94	19.54	25.34	361.66
ПР	Маффин	50	6.8	2.72	32.31	181.25
389.	Сок фруктовый	200	0.27		22.8	92.27
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14
	ИТОГО комплект готовых блюд		30.38	22.56	94.94	705.32
	Вторая неделя					
	День 6 (понедельник)					
	ЗАВТРАК					
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	8.30	14.51	15.84	243.55
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8.66	10.79	20.4	189.83
349	Компот из сухофруктов	200	1.16	0.3	27.26	196.38
ПР	Печенье Зодиак	60	5.47	7.16	36.63	232.5
	ИТОГО комплект готовых блюд		23.59	32.76	100.13	862.26
	День 7 (вторник)					
	ЗАВТРАК					
287	Капуста, тушенная с рисом и мясом	250	12.40	16.83	25.42	394.83
ПР	Круассан	45	3.1	9.3	19.5	173.70
389.	Сок фруктовый	200	0.27		22.8	92.27
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14
	ИТОГО комплект готовых блюд		18.14	26.43	82.21	730.94
	День 8 (среда)					
	ЗАВТРАК					
266	Каша рисовая с мясом и овощами	250	15.62	28.17	33.89	426.40
389.	Сок фруктовый	200	0.27		22.8	92.27

ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14
ПР	Молоко пастеризов.2,5%	200	5.80	5	9.6	107
	ИТОГО комплект готовых блюд		24.06	33.47	80.78	695.81
	День 9 (четверг)					
	ЗАВТРАК					
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	70	9.7	16.75	18.04	259.4
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	300	16.12	12.45	83.8	550.49
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.4	40
	ИТОГО комплект готовых блюд		25.54	29.2	111.24	849.89
	День 10 (пятница)					
	ЗАВТРАК					
294	Котлета куринная, запеченные в томатном соусе	150	15.64	18.47	18.75	303.75
312.	Картофельное пюре	200	4.1	3.1	25.5	146.3
ПР	Сочень	50	4.71	7.42	25.58	188
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.4	40.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.24	0.44	19.76	91.96
	ИТОГО комплект готовых блюд		27.22	29.43	98.99	770.01
	Третья неделя					
	День 11 (понедельник)					
174	Каша молочная рисовая	220	8.2	10.85	52.93	334.0
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.4	40.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.24	0.44	19.76	91.96
ПР	Йогурт " Арсеньевский " 2,5%	200	8.2	5	10	122.00

	ИТОГО комплект готовых блюд		19.17	16.29	92.09	588.00
	День 12(вторник)					
	ЗАВТРАК					
234	Котлеты рыбные в томатном соусе	170	8.6	8.42	12.31	255
309.	Макароны отварные	150	5.1	7.5	28.5	201.9
ПР	Булочка домашняя	50	3.64	6.26	22.85	165
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.4	40
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14
	ИТОГО комплект готовых блюд		20.30	22.48	87.55	732.04
	День 13 (среда)					
	ЗАВТРАК					
279	Тефтели мясные в томатном соусе	150	8.6	20.61	12.49	282.5
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.9	4.1	39.84	231.86
ПР	Печенье медовый листик	75	5.47	7.16	36.63	232.5
389.	Сок фруктовый	200	0.27		22.8	92.27
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14
	ИТОГО комплект готовых блюд		25.61	32.17	126.25	909.27
	День 14 (четверг)					
	ЗАВТРАК					
ПР	Икра кабачковая	60	0.6	3.86	4.32	55.42
285	Макароны отварные с говядиной тушенной	250	20	28.82	35.74	474.14
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.4	40.00
ПР	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14

	ИТОГО комплект готовых блюд		24.3	33.78	83.55	728.50
	День 15 (пятница)					
	<i>ЗАВТРАК</i>					
289.	Рагу из курицы	250	20.94	19.54	25.34	361.66
ПР	Маффин	50	6.8	2.72	32.31	181.25
389.	Сок фруктовый	200	0.27		22.8	92.27
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14
	ИТОГО комплект готовых блюд		30.38	22.56	94.94	705.32

Специалист по питанию:

О.В.Карпенко