



Карпов В.А
директор МКОУ СОШ пгт.Хасан

**Основное (организованное) 10-ти дневное цикличное меню
для возрастной категории: 1 – 4 классы
МКОУ СОШ пгт.Хасан**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	2,00	4,50	9,17	85,00
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	17,8	13,7	27,32	304
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,2	0,04	10,2	41
ЙОГУРТ	200	4,35	4,8	6	88,5
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого за прием пищи:	755	27,03	23,58	77,75	635,00
2 день					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,36	10,24	35,44	263,2
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	30/5/15	5,8	8,3	14,83	157
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	20	1,5	2,36	14,98	83,42
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,68	15,95	100,6
ЙОГУРТ	200	4,35	4,8	6	88,5
Итого за прием пищи:	670	22,18	28,38	87,2	692,72
3 день					
ТЕФТЕЛЯ мясная с рисом	50	7,5	6,9	3,5	104,00
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	11,16	4,21	8,02	74,5
КАРТОФЕЛЬ ПЮРЕ	150	3,08	6,36	14,09	145,29
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,5
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,2	0,08	17,42	70
МОЛОКО	200	5,8	5,00	9,6	108
Итого за прием пищи:	680	30,02	22,79	67,39	572,29
4 день					
СВЕКОЛЬНИК, С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	3,38	5,2	11,03	116,11
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	10	0,06	35,2	110
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	46
МОЛОКО	200	5,8	5,00	9,6	108
Итого за прием пищи:	730	21,86	10,8	80,89	450,61
5 день					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	27,53	7,47	21,95	265
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,2	0,08	17,42	70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	46
МОЛОКО	200	5,8	5,00	9,6	108
Итого за прием пищи:	740	36,45	13,12	74,54	563,40



Карпов В.А.
директор МКОУ СОШ пгт.Хасан

**Основное (организованное) 10-ти дневное циклическое меню
для возрастной категории: 1-4 классы
МКОУ СОШ пгт.Хасан**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
6 день					
СУП С РЫБНЫМИ КОНС.	200	6,89	6,72	11,47	133,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	20	1,5	2,36	14,98	83,42
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	10	0,06	35,2	110
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	46
МОЛОКО	200	5,8	5,00	9,6	108
Итого за прием пищи:	740	26,87	14,68	96,31	551,71
7 день					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,76	10,42	25,86	224,94
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	30/5/15	5,8	8,3	14,83	157
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	20	1,5	2,36	14,98	83,42
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,68	15,95	100,6
ЙОГУРТ	200	4,35	4,8	6	88,5
Итого за прием пищи:	670	21,58	28,56	77,62	654,46
8 день					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,55	7,23	41,18	303
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	11,16	4,21	8,02	74,5
БИТОЧЕК МЯСНОЙ	70	9,84	8,02	7,16	139,13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,2	0,04	10,2	41
МОЛОКО	200	5,8	5,00	9,6	108
Итого за прием пищи:	715	37,83	24,74	90,92	736,13
9 день					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	27,53	7,47	21,95	265
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	10	0,06	35,2	110
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	46
МОЛОКО	200	5,8	5,00	9,6	108
Итого за прием пищи:	740	46,25	13,10	92,32	603,40
10 день					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИР.	45	0,54	2,12	3,47	35,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,39	4,63	30,7	186,73
КУРИНАЯ ПОДЛИВА	80	14,14	11,4	3,63	173,25
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,2	0,04	10,2	41
ЙОГУРТ	200	4,35	4,8	6	88,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за прием пищи:	710	26,9	23,23	62,76	595,08