

Утверждаю



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**

2 вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день					
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	150	10,97	10,98	14,01	217,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ В КРУТУЮ	40	5,08	4,6	0,28	63
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	46
МОЛОКО	200	5,8	5,00	9,6	108
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	10	0,06	35,2	110
Итого за прием пищи:	720	34,5	21,18	84,15	615,3
2 день					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,45	16,25	1,94	196,48
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	30/5/10	5,06	7	14,62	145
ПЕЧЕНЬЕ	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:	575	24,53	33,09	53,49	614
3 день					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,2	2,7	5,5	51
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	6	7,6	2,47	164,8
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,08	6,36	14,09	145,29
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,5
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	10	0,06	35,2	110
МОЛОКО	200	5,8	5,00	9,6	108
Итого за прием пищи:	720	28,4	21,96	81,62	649,59
4 день					
РАССОЛЬНИК, С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	3,28	4,8	16,76	116,11
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ с маслом сливочным	30/5	2,3	4,36	14,62	108
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	108,00
Итого за прием пищи:	735	21,78	14,52	86,48	488,11
5 день					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,55	7,23	41,18	303
БИТОЧЕК МЯСНОЙ	50	7,03	5,73	5,11	99,38
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/5	0,2	0,04	10,2	41
МОЛОКО	200	5,8	5,00	9,6	108
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого за прием пищи:	745	24,26	18,64	90,65	665,88

Утверждаю

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
2 вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
6 день					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	5,2	4,24	11,62	133,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ с маслом сливочным	30/5	2,3	4,36	14,62	108
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	10	0,06	35,2	110
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	44
ЙОГУРТ	200	4,35	4,8	6	88,5
Итого за прием пищи:	735	22,3	13,86	77,24	484,3
7 день					
СЫРНИК ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	110/10	6,34	7,2	22,68	281,1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	30/5/10	5,06	7	14,62	145
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,3	1,3	14	92
ЙОГУРТ	200	4,35	4,8	6	88,5
Итого за прием пищи:	565	17,05	20,3	57,3	606,6
8 день					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,08	6,36	14,09	145,29
ТЕФТЕЛИ из говядины с рисом	50	7,5	6,9	3,5	104
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖ.	200	0,2	0,08	17,42	70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,5
МОЛОКО	200	5,8	5,00	9,6	108
Итого за прием пищи:	630	18,9	18,58	59,37	497,79
9 день					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,39	4,63	30,7	186,73
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	6	7,6	2,47	164,8
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	10	0,06	35,2	110
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,5
МОЛОКО	200	5,8	5,00	9,6	108
Итого за прием пищи:	690	23,9	12,56	83,64	535,93
10 день					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ В КРУТУЮ	40	5,08	4,6	0,28	63
ОВОЩНОЕ РАГУ	180	2,23	4,04	10,16	86,67
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	46
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	10	0,06	35,2	110
МОЛОКО	200	5,8	5,00	9,6	108
Итого за прием пищи:	750	25,8	14,24	80,3	484,17