

Утверждено:

И.П. Кузьменко / Николай Петрович

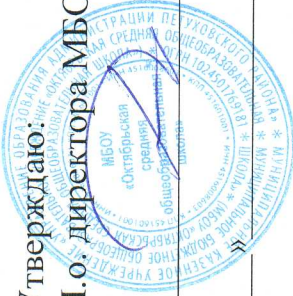


Н.П. Кузьменко

2021 г.

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ «Октябрьская СОШ»



А.В. Дымшаков

2021 г.

Примерное двухнедельное циклическое меню для организации питания
учащихся с 12 лет

МБОУ «Октябрьская СОШ»

1 день

Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7-11 лет	12-18 лет				
Завтрак						
Каша молочная рисовая	200	250	8,3	14,6	72,5	440
чай с лимоном	200	200	1,4	1,75	22,35	109
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606

2 день

Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7-11 лет	12-18лет				
Завтрак						
Борщ (суп овощной) из свежей капусты	250	300	1,6	4,1	10,3	85
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606
Какао с молоком	200	200	3,6	4,26	25,14	156,61

3 день

Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7-11 лет	12-18 лет				
Завтрак						
Биточек из говядины	60	60	10,59	10,39	12,64	19,3
каша пшеничная	150	150	8,3	14,6	72,5	440
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606
чай с сахаром	200	200	0,12		27,52	112,8

4 день

Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7-11 лет	12-18 лет				
Завтрак						
рис отварной с соусом	200	250	8,3	14,6	72,5	440
огурец соленый	30	30	1,4	2,8	11,3	18,7
Компот из фруктов	200	200	0,12		27,52	112,8
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606

5 день

Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7-11 лет	12-18 лет				
Завтрак						
рагу из овощей	150	200	12,9	11,6	0,8	150
Кисель	200	200	0,2		3,4	13
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606

6 день

Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7-11 лет	12-18 лет				
Завтрак						
пюре картофельное с соусом	200/50	200 /50	4,94	6,86	29,66	178,2
кофейный напиток	200	200	0,2		15	68
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606

7 день

Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7-11 лет	12-18 лет				
Завтрак						
Рассольник со сметанной	250	300	2,4	3,6	16,1	108
Напиток кофейный на молоке	200	200	1,4	1,75	22,35	109
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606

8 день

Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7-11 лет	12-18 лет				
Завтрак						
суп рисовый с яйцом на м/к бульоне	75	80	25,2	13,09	5,87	199,05
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606
чай с лимоном	200	200	0,12		27,52	112,8

9 день

Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7-11 лет	12-18 лет				
Завтрак						
макароны отварные	150	150	4,85	10,59	43,44	284,54
минтай с овощами	65	65	9,46	4,77	3,85	95,85
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606

чай с сахаром	200	200	0,12	27,52	112,8
---------------	-----	-----	------	-------	-------

10 день

Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7-11 лет	12-18 лет				
Завтрак						
гречка отварная с соусом	200/50	200/50	8,7	6	15,6	152,4
какао на молоке	200	200	0,2		15	68
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606

11 день

Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7-11 лет	12-18 лет				
Завтрак 1 смена						
плов из куриной грудки	200/50	200/50	8,7	6	15,6	152,4
компот из с/фруктов	200	200	0,2		15	68
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606

12 день

Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7-11 лет	12-18 лет				
Завтрак 1 смена						
капуста тушеная	200	200	8,7	6	15,6	152,4
пюре картофельное	200	250	4,94	6,86	29,66	178,2
кофейный напиток	200	200	0,2		15	68
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606