



Утверждено:  
ИП Олехная Е.В. ФИО

« » 2024год



Согласовано:  
МБОУ СТАРОЧЕРКАССКАЯ СОШ  
Директор Кривошапкина Н.Н.

« » 2024год

**Примерное цикличное меню для оказанию услуг по организации горячего питания для льготных категорий 5-9 классов в возрасте 12 лет и старше.**

№ сб.рец	Наименование блюда	Выход г	Энергетическая ценность			
			белки	жиры	углеводы	Ккал
<b>День 1й</b>						
<b>Завтрак</b>						
173	Каша молочная овсяная с маслом	220	9,35	11,75	42,04	310,2
257	Яблоки печёные (добавка в кашу)	30	0,11	0,11	10,7	45,86
6	Бутерброд горячий с сыром	50	6,03	3,67	14,89	117
376	Чай с сахаром	200	0,07	1	22	79
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>15,56</b>	<b>16,53</b>	<b>89,63</b>	<b>552,06</b>
<b>День 2й</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1о	Омлет натуральный	150	11,55	16,36	3	214,09
231	Фрукты свежие	130	2,6	1,3	29	130
266	Какао с молоком	180	3,67	3,19	16	104,4
пром.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	1	19	98
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>20,82</b>	<b>21,85</b>	<b>67</b>	<b>546,49</b>
<b>День 3й</b>						
<b>Завтрак</b>						
58	Икра свекольная	60	1	4	7	68
199	Плов из птицы	200	16,95	10,47	33	305,34
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	1	2	9	42
пром.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	1	19	98
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>21,95</b>	<b>17,47</b>	<b>68</b>	<b>513,34</b>
<b>День 4й</b>						
<b>Завтрак</b>						
181	Каша молочная манная с/м	200	6	6	31	196
279	Оладьи со сгущённым молоком	120	9,15	8,81	51,23	320,47
376	Чай с сахаром	200	2	1	22	79
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>17,15</b>	<b>15,81</b>	<b>104,23</b>	<b>595,47</b>
<b>День 5й</b>						

<b>Завтрак</b>						
153/230	Пудинг из творога запечённый с соусом яблочным	120	12,28	9,74	22,8	264
42	Салат из моркови с яблоками	80	1,6	5,6	8	90,67
231	Фрукты свежие	100	2	1	22	100
264	Кофейный напиток с молоком	200	3,34	3,34	14,45	98,89
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>19,22</b>	<b>19,68</b>	<b>67,25</b>	<b>553,56</b>

**День 6й**

<b>Завтрак</b>						
116	Каша гречневая молочная вязкая с маслом и сахаром	200	10	6	32	167
10	Масло сливочное	10	-	8	-	75
231	Фрукты свежие	100	2	1	22	100
377	Чай с сахаром и лимоном	200	1	2	9	42
пром.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	1	19	98
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>82</b>	<b>482</b>

**День 7й**

<b>Завтрак</b>						
154	Запеканка из творога сметаной	120	11,8	7,45	15,2	158,4
231	Фрукты свежие	130	1,3	3,9	23,4	67,6
пром.	Кондитерское изделие	50	5	6,25	31,25	202,5
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	1	2	9	42
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>19,1</b>	<b>19,6</b>	<b>78,85</b>	<b>470,5</b>

**День 8й**

<b>Завтрак</b>						
116	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом и сахаром	200	7	7	29	220
42	Салат из моркови с яблоками	60	1,6	5,6	8	90,67
6	Бутерброд горячий с сыром	50	5,92	3,61	14,84	116
376	Чай с сахаром	200	2	1	20	71
<b>Итого:</b>		<b>510</b>	<b>16,52</b>	<b>17,21</b>	<b>71,84</b>	<b>497,67</b>

**День 9й**

<b>Завтрак</b>						
45	Салат из свежей капусты	60	1	3	4	48
285	Макаронник с мясом	200	12,73	12,73	25,45	325,4
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	1	2	9	42
пром.	Батон	50	3,75	1,25	29,75	122,5
<b>Итого:</b>		<b>510</b>	<b>18,48</b>	<b>18,98</b>	<b>68,2</b>	<b>537,9</b>

**День 10**

<b>Завтрак</b>						
287	Голубцы ленивые с соуом	100	8	8	9	139



171	Гречка отв с/м и морковью	150	4	7	31	191
231	Фрукты свежие	100	2	1	22	100
242	Кисель фруктовый	200	2	-	21	155
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>83</b>	<b>585</b>

171	Гречка отв с/м и морковью	150	4	7	31	191
231	Фрукты свежие	100	2	1	22	100
242	Кисель фруктовый	200	2	-	21	155
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>83</b>	<b>585</b>