СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Краснодарскому краю
в городе-курорте Анапа

_____ Медведева Л.В.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 1
им. В.О. Карпова

_____ Ж.Н. Черноволо

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ сезон «зима-весна»

(ОБЕД)

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

ОБЕД 10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 1	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,76	0,04	9,18	40,08	50
ОБЕД	СУП С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	200	1,8	3,4	11,8	85,0	116
	ОМЛЕТ С ПЕЧЕНЬЮ	200	18,75	23,8	2,26	295,16	217
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0	0	17,5	69,6	344
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,33	20,02	93,86	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,67	0,34	14,7	68,47	
	Итого за обед:	**710**	**25,68**	**27,91**	**75,46**	**652,17**	
ДЕНЬ 2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	60	0,4	0,05	0,85	5,45	70
ОБЕД	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	3,3	5,9	60,0	92
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,85	5,15	37,85	212,15	182
	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	90	10,2	15,9	9,4	252,5	442
	СОК ОВОЩНОЙ ФРУКТОВЫЙ И ЯГОДНЫЙ	200	1	0	20,2	84,8	389
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,33	20,02	93,86	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,67	0,34	14,7	68,47	
	Итого за обед:	**770**	**26,22**	**25,07**	**108,92**	**777,23**	
ДЕНЬ 3	ГОРОХ ОВОЩНОЙ ОТВАРНОЙ	60	3,4	2,5	7,7	66,9	131
ОБЕД	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СО СМЕТАНОЙ)	200/7	2,0	4,2	12,9	102,5	83
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	15,6	9,7	9,3	186,0	235

	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,9	23,8	150,4	310
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	17,5	69,6	349
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,6	0,6	14,64	66,34	338
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,33	20,02	93,86	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,67	0,34	14,7	68,47	
	Итого за обед:	**880**	**28,87**	**22,57**	**120,56**	**804,07**	
ДЕНЬ 4	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	1,04	3,02	5,12	51,73	47
ОБЕД	РАССОЛЬНИК	200	1,3	4,1	9,7	81,2	94
	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	12,1	16,0	26,3	330,3	265
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0	0	24,3	97,0	400
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,6	0,6	14,64	66,34	338
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,33	20,02	93,86	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,67	0,34	14,7	68,47	
	Итого за обед:	**780**	**19,41**	**24,39**	**114,78**	**788,90**	
ДЕНЬ 5	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,8	3,5	3,9	51,1	55
ОБЕД	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	1,1	4,1	7,8	71,7	102
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150	12,6	12,7	13,8	219,9	289
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	5	7,8	100	386
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,33	20,02	93,86	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,67	0,34	14,7	68,47	
	Итого за обед:	**680**	**24,47**	**25,97**	**68,02**	**605,03**	
НЕДЕЛЯ 2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5,2	5,32	0	68,68	15
ДЕНЬ 1	СУП МОЛОЧНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	8,8	9,6	24,2	219,8	124
ОБЕД	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	190	2,8	7,2	30,0	200,4	223

	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	50	0,2	0	26,32	106,11	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,07	5,42	10,06	113,11	385
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,6	0,6	14,64	66,34	338
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,33	20,02	93,86	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,39	0,28	12,2	56,83	
	Итого за обед:	**845**	**27,76**	**28,75**	**137,44**	**925,13**	
ДЕНЬ 2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	60	0,4	0,05	0,85	5,45	70
ОБЕД	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,0	10,1	82,8	82
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	90	11,7	10,3	5,0	159,2	233
	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,3	6,4	18,6	144,9	127
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	17,5	69,6	349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,33	20,02	93,86	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,39	0,28	12,2	56,83	
	Итого за обед:	**745**	**21,09**	**21,36**	**84,27**	**612,64**	
ДЕНЬ 3	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ	60	0,6	2,9	5,2	50,4	46
ОБЕД	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (СО СМЕТАНОЙ)	200/7	1,7	4,2	9,0	85,5	99
	МЯСО ДУХОВОЕ	150	10,0	13,6	13,4	245,0	258
	СОК ОВОЩНОЙ ФРУКТОВЫЙ И ЯГОДНЫЙ	200	1	0	20,2	84,8	389
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,6	0,6	14,64	66,34	338
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,38	0,41	25,03	117,33	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,39	0,28	12,2	56,83	
	Итого за обед:	**805**	**18,67**	**21,99**	**99,67**	**706,20**	
ДЕНЬ 4	САЛАТ ИЗ СЕКЛЫ С СЫРОМ И	60	0,7	2,9	4,3	46,4	50

	ЧЕСНОКОМ						
ОБЕД	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	1,1	4,1	7,8	71,7	102
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	85/5	12,5	14,1	8,4	220,5	294
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	3,7	35,9	199,7	309
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	5	7,8	100	386
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	3,38	3,77	35,79	190,17	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,38	0,41	25,03	117,33	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,39	0,28	12,2	56,83	
	Итого за обед:	**805**	**33,65**	**34,26**	**137,22**	**1002,63**	
ДЕНЬ 5	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	60	4,39	6,48	24,05	126,5	133
ОБЕД	СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ	200	4,2	5,6	7,1	101,5	157
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	80	10,8	8,7	11,6	184,4	239
	КАША РИСОВАЯ С МОРКОВЬЮ ПРИПУЩЕННОЙ	150	4,1	5,2	27,9	176,0	178
	СОК ОВОЩНОЙ ФРУКТОВЫЙ И ЯГОДНЫЙ	200	1	0	20,2	84,8	389
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,6	0,6	14,64	66,34	338
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,38	0,41	25,03	117,33	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,38	0,28	12,21	56,88	
	Итого за обед:	**885**	**29,85**	**27,27**	**142,73**	**913,75**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**791**	**25,57**	**25,95**	**108,91**	**778,78**	