

Согласно:
 Директор МБОУ "Новоселовская СОШ"
 И.Г.Токарева
 "05" ноября 2024 г.

Утверждено:
 ИП Сопина
 "05" ноября 2024 г.

Циклическое 10-ти дневное меню на 79,53 рублей для обучающихся 1-4 классов
 в МБОУ "Новоселовская СОШ"

(Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред.
 М.П.Могильного и В.А.Тугельяна.-М.: Делфи плюс 2017г.)

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская	Стоимость порции
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ							
1 день							
ЗАВТРАК							
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	210	5.1	10.72	33.42	251	30
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	4
3	Бутерброд с сыром	60	6.96	9.96	17.79	180	22
	Хлеб	30	2.37	0.3	14.49	70.14	2
	ИТОГО:	500	14.5	21	80.7	561.14	58
2 день							
ЗАВТРАК							
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.46	5.78	30.46	195.7	10
290	Бройлер цыпленка, тушеный в соусе сметанном с томатом	120	14.33	12.14	4.21	183.6	65
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	4
	Хлеб	30	2.37	0.3	14.49	70.14	2
	ИТОГО:	500	22.23	18.24	64.16	509.44	81
3 день							
ЗАВТРАК							
312	Пиоре картофельное	150	3.06	4.8	20.43	137.25	22
294	Котлета рубленая из птицы	90	12.24	23.52	12.37	310.4	60
331	Соус сметанный с томатом	30	0.54	1.5	0.21	24.03	3
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	4
	Хлеб	30	2.37	0.3	14.49	70.14	2
	ИТОГО:	500	18.28	30.14	62.5	601.82	91
4 день							
ЗАВТРАК							
182	Каша пшеница жидкая молочная с маслом	210	7.51	11.72	37.05	285	30
3	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2.4	3.87	27.83	156	22
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	4
	Хлеб	40	3.16	0.4	19.32	93.52	2
	ИТОГО:	505	13.14	16.01	99.2	594.52	58
5 день							
ЗАВТРАК							
291	Плов из бройлер цыпленка	200	20.01	9.94	40.5	331.8	70
71	Овощи натуральные свежие	70	0.49	0.07	1.33	8.4	30.00
	Напиток "Витощка с Витаминами"	200	0	0	19	80	15
	Хлеб	30	2.37	0.3	14.49	70.14	2
	ИТОГО:	500	22.87	10.31	75.32	490.34	117
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ							
6 день							
ЗАВТРАК							
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	210	5.1	10.72	33.42	251	30
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	4
3	Бутерброд с сыром	60	6.96	9.96	17.79	180	22
	Хлеб	30	2.37	0.3	14.49	70.14	2
	ИТОГО:	500	14.5	21	80.7	561.14	58
7 день							
ЗАВТРАК							
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.46	5.78	30.46	195.7	10
294	Котлета рубленая из птицы	90	12.24	23.52	12.37	310.4	60
331	Соус сметанный с томатом	30	0.54	1.5	0.21	24.03	3
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	4
	Хлеб	30	2.37	0.3	14.49	70.14	2
	ИТОГО:	500	20.68	31.12	72.53	660.27	79
8 день							
ЗАВТРАК							
312	Пиоре картофельное	150	3.06	4.8	20.43	137.25	22
279/331	Тфтели 2 в-т, соус сметанный с томатом	90/50	9.52	10.55	12.01	180.7	66.3
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	4
	Хлеб	30	2.37	0.3	14.49	70.14	2
	ИТОГО:	520	15.02	15.67	61.93	448.09	94.3
9 день							
ЗАВТРАК							
182	Каша пшеница жидкая молочная с маслом	210	7.51	11.72	37.05	285	30
3	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2.4	3.87	27.83	156	22
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	4
	Хлеб	40	3.16	0.4	19.32	93.52	2
	ИТОГО:	505	13.14	16.01	99.2	594.52	58
10 день							
ЗАВТРАК							
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.6	6.093	38.64	243.75	21
294	Котлет рубленая из птицы	90	12.24	23.52	12.37	310.4	60
331	Соус сметанный с томатом	30	0.54	1.5	0.21	24.03	3
	Напиток "Витощка с Витаминами"	200	0	0	19	80	15
	Хлеб	30	2.37	0.3	14.49	70.14	2
	ИТОГО:	500	23.75	31.413	84.71	728.32	101