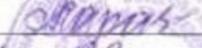


Директор МОУ «Афанасьевская СОШ»:


Л.П.Капасаева
« 01 » 09. 2024 г.



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ
10-дневное меню для организации питания детей
МОУ «Афанасьевская СОШ»
2024-2025 год**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<i>День № 1 – обед:</i>					
20	Салат из св. огурцов	100	0,67	12,18	1,81	64,65
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/25	2,65	14,15	7,91	312,25
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,37	5,43	45,0	263,81
279	тефтеля мясная	100	13,7	8,45	9,44	142
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/8	0,53		9,87	41,6
	Хлеб ржаной	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	ИТОГО:		32,24	41,01	112,67	1011,35
	<i>День № 2 – обед:</i>					
45	Салат из св. капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6
51	Суп крестьянский с крупой	250/10	2,31	7,7	15,4	140,58
142	Рагу овощное	150	2,79	11,15	16,92	179,24
	Курица отв					
388	Компот из шиповника	200	0,68	0,56	20,76	88,2
	Хлеб ржаной	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	ИТОГО:		13,41	23,46	97,99	654,66
	<i>День № 3 – обед:</i>					
20	<i>Салат из св. огурцов</i>	100	0,67	12,18	1,81	64,65
95	Суп куринный с макаронными изделиями	250	2,82	2,68	21,76	124,08
312	Картофельное пюре	200	4,16	3,1	25,5	146,3
180	Гуляш из говядины	100	18,56	20,72	5,77	283,79
348	Компот из кураги	200	1,3	0,16	44,68	184,64

	Хлеб ржаной	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	ИТОГО:		33,83	39,64	138,16	990,5
	<i>День № 4 – обед:</i>					
78	Салат из свеклы с чесноком	80	12	8,06	7,37	106,62
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250/25	2,16	11,76	14,1	118,08
224	Рис отварной	150	5,2	5,08	40,28	225,18
	Рыба тушеная с овощами					
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,6	47,26	196,38
	Хлеб ржаной	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	ИТОГО:		26,84	26,3	147,65	833,24
	<i>День № 5 – обед:</i>					
67	Винегрет овощной	100	1,4	20,08	7,29	125,1
96	Рассольник ленинградский	250/25	2,6	5	16,98	100,8
227	Макаронные изделия отварные	150	6,8	20	38	269,2
160	Голубцы ленивые	180	16,83	17,16	12,63	271,80
	Кисель из клюквы	200	0,11	-	25,83	103,74
	Хлеб ржаной	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	ИТОГО:		34,06	63,04	139,37	1057,68
	<i>День № 6 – обед:</i>					
22	Салат из свежих помидор	80	0,8	8,12	3,68	90,69
119	Суп гороховый	250	9	7,8	20,7	153,9
291	Плов	220	34,61	12,33	40,2	343,5
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/8	0,53		9,87	41,6
	Хлеб ржаной	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	ИТОГО:		51,26	29,05	113,09	507,73
	<i>День № 7 – обед:</i>					
87	Суп рыбный	250/25	8,6	8,4	14,33	164,25

309	Макаронные изделия отварные	150	6,8	20	38	269,2
267	Котлета мясная	100	22,5	22	12	288,33
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,6	47,26	196,38
	Хлеб ржаной	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	ИТОГО:		45,38	51,8	150,23	1105,2
	<i>День № 8 – обед:</i>					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/25	5,65	14,15	7,91	312,25
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,37	5,43	45,0	263,81
	Курица отв					
348	Компот из изюма	200	0,35	0,152	29,85	122,2
	Хлеб ржаной	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	ИТОГО:		20,69	20,532	121,4	885,3
	<i>День № 9 – обед:</i>					
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	12,18	1,81	64,65
95	Суп куринный с макаронными изделиями	250	2,82	2,68	21,76	124,08
259	Жаркое по домашнему	220	62,38	37,47	27,79	574,41
348	Компот из кураги	200	1,3	0,16	44,68	184,64
	Хлеб ржаной	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	ИТОГО:		73,49	53,29	134,68	1134,82
	<i>День № 10 – обед:</i>					
78	Салат из свеклы с чесноком	80	12	8,06	7,37	106,62
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250/25	2,16	11,76	14,1	118,08
224	Рис отварной	150	5,2	5,08	40,28	225,18
	Рыба тушеная с овощами					
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,6	47,26	196,38

	Хлеб ржаной	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	ИТОГО:		26,84	26,3	147,65	833,3