Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение Тюкалинского муниципального района Омской области

«Хуторская сош»

**Утверждаю**

**Директор**

**МОБУ «Хуторская сош»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н.Грек**

**Примерное цикличное меню на 10 дней 5-11 классы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Выход,** | **№ карты** | **Пищевая ценность** | | | |
|  |  |  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  |
| **Первая неделя** | | | | | | |
| 1 день |  |  |  |  |  |  |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 200 | 940 | 0,58 | 4,3 | 88,54 | 278,38 |
| Котлета в томатном соусе | 90/ | 268 | 9,87 | 17,33 | 8,8 | 230,67 |
| Компот из с/ф с вит. (С) | 200 | 349 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 |
| Мучные кондитерские изделия | 60 | 161 | 5,52 | 9,84 | 52,16 | 366,4 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 212 | 3,17 | 0,4 | 19,04 | 94,4 |
| **Итого за день** |  |  | **19,8** | **31,96** | **120,55** | **1102,65** |
| 2 день |  |  |  |  |  |  |
| Плов с курицей | 200 | 23 | 4,82 | 6,36 | 56,88 | 305,44 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 377 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
| Бутерброд с маслом | 40/10 | 212 | 6,176 | 9,42 | 40,236 | 264,12 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 212 | 3,17 | 0,4 | 19,04 | 94,4 |
| **Итого за день** |  |  | **14,296** | **16,2** | **131,356** | **725,96** |
| 3 день |  |  |  |  |  |  |
| Пюре картофельное | 200 | 520 | 4,2 | 9,0 | 29,2 | 218 |
| Рыба запеченная в сметанном соусе | 75 | 330 | 22,98 | 13,05 | 0,48 | 211,07 |
| Сметанный соус | 45 |  |  |  |  |  |
| Напиток из шиповника | 200 | 388 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,2 |
| Мучные кондитерские изделия | 70 | пр | 4,55 | 5,95 | 47,6 | 266 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 212 | 3,17 | 0,4 | 19,04 | 94,4 |
| **Итого за день** |  |  | **35,58** | **32,28** | **117,08** | **877,67** |
| 4 день |  |  |  |  |  |  |
| Суп лапша с курицей | 250 | 215 | 25,25 | 0,98 | 0,78 | 406,38 |
| Компот из с/ф с вит(С) | 200 | 349 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 |
| Мучные кондитерские изделия | 1шт | 130,09 | 7,74 | 7,5 | 56,88 | 326,33 |
| Хлеб пшеничный | 80 | 212 | 6,08 | 0,72 | 37,52 | 184,8 |
| **Итого за день** |  |  | **39,73** | **9,29** | **127,19** | **1050,31** |
| 5 день |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная с маслом | 250 | 215 | 8,689 | 9,356 | 56,784 | 343,461 |
| Яйцо | 1шт | 209 | 5,32 | 4,66 | 0,3 | 62,8 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 377 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
| Бутерброд с маслом, сыром | 40/5/10 | 3 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 212 | 3,17 | 0,4 | 19,04 | 94,4 |
| **Итого за день** |  |  | **23,109** | **22,736** | **106,154** | **719,66** |
| **Итого за 5 дней** |  |  | **130,625** | **113,776** | **677,4** | **4468,94** |
| **Вторая неделя** | | | | | | |
| **Наименование** | **Выход,** | **№ карты** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** |
| 6 день |  |  |  |  |  |  |
| Макароны отварные с маслом | 200 | 940 | 0,58 | 4,3 | 88,54 | 278,38 |
| Котлета в томатном соусе | 90 | 268 | 9,87 | 17,33 | 8,8 | 230,67 |
| Компот из с/ф с вит.(С) | 200 | 349 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 |
| Мучные кондитерские изделия | 60 | 161 | 5,52 | 9,84 | 52,16 | 366,4 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 212 | 3,17 | 0,4 | 19,04 | 94,4 |
| **Итого за день** |  |  | **19,8** | **31,96** | **200,55** | **1102,6** |
| 7 день |  |  |  |  |  |  |
| Пюре картофельное | 200 | 520 | 4,2 | 9,0 | 29,2 | 218 |
| Птица отварная с маслом | 75/5 | 288 | 8,8 | 9,68 | 0,18 | 123 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 377 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
| Мучные кондитерские изделия | 1шт | 702 | 6,3 | 8,2 | 45 | 398 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 212 | 3,17 | 0,4 | 19,04 | 94,4 |
| **Итого за день** |  |  | **22,6** | **27,3** | **108,62** | **895,4** |
| 8 день |  |  |  |  |  |  |
| Плов с курицей | 200 | 23 | 4,82 | 6,36 | 56,88 | 305,44 |
| Чай с сахаром | 200 | 54 | 22,7 | 36,3 | 16,3 | 482,3 |
| Бутерброд с маслом, сыром | 200 | 376 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 212 | 3,17 | 0,4 | 19,04 | 94,4 |
| **Итого за день** |  |  | **30,76** | **43,08** | **107,22** | **942,14** |
| 9 день |  |  |  |  |  |  |
| Тефтели мясные | 90 | 27 | 11,71 | 10,12 | 4,56 | 159,92 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 171 | 11,4 | 9,64 | 54,9 | 360,68 |
| Соус томатный | 45 | 9 | 0,938 | 2,637 | 3,256 | 53,925 |
| Напиток из свежих яблок | 200 | 17 | 4,096 | 0 | 28,66 | 111,4 |
| Мучные кондитерские изделия | 70 | пр | 4,55 | 5,95 | 47,6 | 266 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 212 | 3,17 | 0,4 | 19,04 | 94,4 |
| **Итого за день** |  |  | **35,864** | **28,747** | **158,016** | **1046,3** |
| 10 день |  |  |  |  |  |  |
| Суп рыбный с консервами | 250 | 262 | 10,175 | 2,6 | 16,65 | 150,85 |
| Компот из с/ф с вит. (С) | 200 | 349 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 |
| Мучные кондитерские изделия | 1шт | 130,09 | 7,74 | 7,5 | 56,88 | 326,33 |
| Хлеб пшеничный | 80 | 212 | 6,08 | 0,72 | 37,52 | 184,8 |
| **Итого за день** |  |  | **24,655** | **10,91** | **143,06** | **794,78** |
| **Итого за 5 дней** |  |  | **133,679** | **141,997** | **717,466** | **4781,22** |