

Муниципальное общеобразовательное учреждение Тюкалинского муниципального района Омской области "Нагибинская средняя общеобразовательная школа"

Утверждаю
Директор школы
_____ Н.В. Шаркунова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
5-11 класс

№ рецептуры ТК	1 день-завтрак	1 день						
	название блюд	масса г.	белки г.	жиры г.	углеводы г.	калорийно сь ккал.	витамины мг.	минералы мг.
54-2с-2020	борщ из св капусты со сметаной	270	8,7	26,7	51,9	481,5	264,6	2686,7
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0,12	57,3
212	хлеб пшеничный	80	3,04	0,36	18,76	92,4	0,24	34,05
	итого за завтрак	550	11,94	27,06	77,06	600,3	264,96	2778,05
	1 день-обед							
54-1г-2020	макароны отварные	150	5	5,4	35	207,7	0	0
523	гуляш из мяса птицы	100	7,54	6,24	1,26	156,94	0,184	12,927
9	соус томатный	100	0,938	2,637	3,256	53,925	0	0
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0,12	57,3
212	хлеб пшеничный	120	6,08	0,72	37,52	184,8	0,48	68,1
	итого за обед	670	18,82	12,36	80,18	575,84	0,784	138,327
	итого за 1 день	1220	30,76	39,42	157,24	1176,14	265,744	2916,377
	2 день-завтрак	2 день						
629	суп лапша домашняя	270	35,7	18,6	92,4	679,1	195,1	3832,01
212	хлеб пшеничный	80	3,04	0,36	18,76	92,4	0,24	34,05
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0,12	57,3
	итого за завтрак	550	38,94	18,96	117,56	797,9	195,46	3923,36
	2 день -обед							
642	запеканка картофельная с мясом	250	21,6	26,06		123,1	0	0
54-7хн-2020	компот из сухофруктов	200	4,096	0	28,66	111,4	0	0
212	хлеб пшеничный	120	6,08	0,72	37,52	184,8	0,48	87

	итого за обед	570	31,776	26,78	66,18	419,3	0,48	87
	итого за 2 день	1120	70,716	45,74	183,74	1217,2	195,94	4010,36
	3 день- завтрак	3 день						
54-8с-2020	суп картофельный с горохом	270	1,68	5,98	9,35	98,37	6,91	138,27
212	хлеб пшеничный	80	3,04	0,36	18,76	92,4	0,24	34,05
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0,09	57,3
	итого за завтрак	550	4,92	6,34	34,51	217,17	7,24	229,62
	3 день -обед							
54-4г-2020	каша гречневая	250	8,2	6,5	42,8	262,2	28,13	469,5
523	гуляш из мяса птицы	100	7,54	6,24	1,26	156,94	0,1837	12,927
54-7гн-2020	какао с молоком	200	0,6	2,4	0,7	26,8	1,59	869
212	хлеб пшеничный	120	6,08	0,72	37,52	184,8	0,48	87
54-4-соус-2020	соус сметанный натуральный	45	2,4	13,2	3,3	141,7		
	итого за обед	670	14,88	9,62	81,02	473,8	30,2	1425,5
	итого за 3 день	1220	19,8	15,96	115,53	690,97	37,44	1655,12
	4 день -завтрак	4 день						
9	суп свекольник со сметаной	270	3,33	10,923	17,257	178,534	0	53,81
212	хлеб пшеничный	80	3,04	0,36	18,76	92,4	0,24	34,05
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0,12	57,3
	итого за завтрак	550	6,57	11,283	42,417	297,334	0,36	145,16
	4 день-обед							
642	рагу из мяса птицы	250	15,3	19,9	4,4	257,8	36,31	815,91
17	кисель из конц	200	0,6	0	22,7	93,2	0	12,6
212	хлеб пшеничный	120	6,08	0,72	37,52	184,8	0,48	68,1
	итого за обед	570	21,98	20,62	64,62	535,8	36,79	896,61
	итого за 4 день	1120	28,55	31,903	107,037	833,134	37,15	1041,77
	5 день-завтрак	5 день						
54-3с-2020	рассольник ленингр.со сметаной	270	9,8	24,7	76,5	566,5	161,2	3128,9
212	хлеб пшеничный	80	3,04	0,36	18,76	92,4	0,24	34,05
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0,09	57,3
	итого за завтрак	550	13,04	25,06	101,66	685,3	161,53	3220,25
	5 день обед							

321	плов из мяса птицы	250	2,41	3,18	28,44	152,72	0	0
54-7хн-2020	компот из сухофруктов	200	4,096	0	28,66	111,4	0	0
212	хлеб пшеничный	120	6,72	0,72	37,52	184,8	0,48	87
	итого за обед	570	13,226	3,9	94,62	448,92	0,48	87
	итого за 5 день	1120	26,266	28,96	196,28	1134,22	162,01	3307,25
	6 день завтрак	6 день						
54-2с-2020	борщ из св капусты со сметаной	270	8,7	26,7	51,9	481,5	235,9	2133,9
212	хлеб пшеничный	80	3,04	0,36	18,76	92,4	0,24	34,05
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0,09	57,3
	итого за завтрак	550	11,94	27,06	77,06	600,3	236,23	2225,25
	6 день -обед							
54-11гн-2020	макаронны отварные	150	5	5,4	35	207,7	36,73	1148,23
31	тефтели мясные	100	12,654	15,789	8,132	289,11	3,45	160,85
9	соус томатный	100	0,938	2,637	3,256	53,925	0	0
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	1,8	0	28,6	121,4	1,59	869
212	хлеб пшеничный	120	6,08	0,72	37,52	184,8	0,48	87
	итого за обед	670	26,472	24,546	112,508	856,935	42,25	2265,08
	итого за 6 день	1220	38,412	51,606	189,568	1457,235	278,48	4490,33
	7 день завтрак	7 день						
354-11с-2020	суп картофельный с крупой	270	9,2	22,4	59,3	474,4	235,59	2130,9
212	хлеб пшеничный	80	3,04	0,36	18,76	92,4	0,24	34,05
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0,12	57,3
	итого за завтрак	550	12,44	22,76	84,46	593,2	235,95	2222,25
	7 день -обед							
54-11г-2020	пюре картофельное	230	3,1	5,7	23,7	158	36,73	1148,23
523	гуляш из мяса птицы	100	7,54	6,24	1,26	156,94	0,1837	12,927
17	кисель из конц	200	0,6	0	22,7	93,2	0	12,6
212	хлеб пшеничный	120	6,08	0,72	37,52	184,8	0,48	68,1
	итого за обед	650	17,32	12,66	85,18	592,94	37,3937	1241,857
	итого за 7 день	1200	29,76	35,42	169,64	1186,14	273,3437	3464,107
	8 день завтрак	8 день						
54-5с-2020	суп с мясными фрикадельками	270	43,5	16,8	81,6	651	401,1	1856,2

212	хлеб пшеничный	80	3,04	0,36	18,76	92,4	0,24	34,05
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0,12	57,3
	итого за завтрак	550	46,74	17,16	106,76	769,8	401,46	1947,55
	8 день обед							
21-а	рис отварной	200	0,4	0,5	0,85	5	0	0
54-9р-2020	рыба запеченная в сметанном соусе	200	1,65	7,05	9,09	111,2	33,11	390,02
54-7хн-2020	компот из сухофруктов	200	1,8	0	28,6	121,4	1,59	869
212	хлеб пшеничный	120	6,08	0,72	37,52	184,8	0,48	87
	итого за обед	720	9,93	8,27	76,06	422,4	35,18	1346,02
	итого за 8 день	1270	56,67	25,43	182,82	1192,2	436,64	3293,57
	9 день завтрак	9 день						
629	суп лапша	270	7,095	5,295	1,305	105,25	195,1	3832,01
212	хлеб пшеничный	80	3,04	0,36	18,76	92,4	0,24	34,05
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0,09	57,3
	итого за завтрак	550	10,335	5,655	26,465	224,05	195,43	3923,36
	9 день -обед							
54-4гн-2020	каша гречневая	150	8,2	6,5	42,8	262,2	28,13	469,5
7	котлета мясная	100	14,48	14,19	6,56	200,18	9,91	160,85
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	4,096	0	28,66	111,4	0	0
212	хлеб пшеничный	120	6,08	0,72	37,52	184,8	0,48	68,1
54-4соус-2020	соус сметанный натуральный	100	2,4	13,2	3,3	141,7	0	0
	итого за обед	670	32,856	21,41	115,54	758,58	38,52	698,45
	итого за 9 день	1220	43,191	27,065	142,005	982,63	233,95	4621,81
	10 день завтрак	10 день						
54-1с-2020	щи из св капусты со сметаной	270	8,5	26,5	28,9	387,4	195,1	3832,01
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	7,5	0,4	71,8	320,1	0,09	57,3
212	хлеб пшеничный	80	3,04	0,36	18,76	92,4	0,24	34,05
	итого за завтрак	550	19,04	27,26	119,46	799,9	195,43	3923,36
	10 день обед							
54-11г-2020	пюре картофельное	150	3,1	5,7	23,7	158	36,73	1148,23
54-2гн-2020	чай с молоком	200	0,2	0	0,1	1	1,59	869
523	гуляш из мяса птицы	200	7,54	6,24	1,26	156,94	0,184	12,927

212	хлеб пшеничный	120	6,08	0,72	37,52	184,8	0,48	87
	итого за обед	670	16,92	12,66	62,58	500,74	38,984	2117,157
	итого за 10 день	1220	35,96	39,92	182,04	1300,64	234,414	6040,517