|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ  Директор МОУ «Клепиковская СОШ № 1»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А. Яшина  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ года |

Десятидневное цикличное меню завтраков

для организации питания учащихся 5-11 классов в Муниципальном общеобразовательном учреждении «Клепиковская средняя общеобразовательная

школа № 1»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **1-й день Понедельник**  **Завтрак** | | | | | | |
|  | Рожки отварные с маслом сливочным с сыром | 150/5/20 | 6,3 | 7 | 28,0 | 203 |
|  | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,8 | 0,04 | 157 |
|  | Компот из с/ф | 200/15 | 1,6 | 0,18 | 43,36 | 179,7 |
|  | Хлеб пшеничный | 35 | 2,83 | 0,35 | 17,08 | 84,7 |
|  | **Итого** | 445 | 15,83 | 12,15 | 88,48 | 624,4 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **2-й день Вторник**  **Завтрак** | | | | | | |
|  | Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком | 110/10 | 12,78 | 7,55 | 23,09 | 210,03 |
|  | Чай с сахаром, с лимоном | 200/15 | 0,36 | 0,18 | 12,78 | 50,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 35 | 2,83 | 0,35 | 17,08 | 84,7 |
|  | **Итого** | 365 | 16,69 | 8,8 | 70,59 | 429,73 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **3-й день Среда**  **Завтрак** | | | | | | |
|  | Овощи натуральные свежие (помидор) | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,74 | 4 |
|  | Гречка отварная с маслом сливочным | 150/5 | 4,55 | 8,78 | 21,97 | 184,6 |
|  | Рыбная палочка | 30 | 2,85 | 2,61 | 6,72 | 61,8 |
|  | Чай с сахаром, с лимоном | 200/15/5 | 0,36 | 0,18 | 12,78 | 50,4 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 61,8 |
|  | **Итого** | 430 | 9,96 | 11,94 | 54,51 | 362,6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **4-й день Четверг**  **Завтрак** | | | | | | |
|  | Рис отварной с маслом сливочным | 150/5 | 3,35 | 4,43 | 37,42 | 50,5 |
|  | Голень куриная тушеная | 70 | 18,90 | 3,92 | - | 110,6 |
|  | Напиток из шиповника | 200/15 | 0,5 | 0,2 | 18,6 | 87,8 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 61,8 |
|  | **Итого** | 450 | 24,73 | 8,88 | 68,32 | 310,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **5-й день Пятница**  **Завтрак** | | | | | | |
|  | Рожки отварные с маслом сливочным | 150/5 | 5,3 | 4,28 | 34,87 | 201,1 |
|  | Котлета по-домашнему мясная | 40 | 5,44 | 18,28 | - | 186,4 |
|  | Чай с сахаром, с лимоном | 200/15/5 | 0,36 | 0,18 | 12,78 | 50,4 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 61,8 |
|  | **Итого** | 420 | 13,08 | 23,07 | 59,95 | 499,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **6-й день Понедельник**  **Завтрак** | | | | | | |
|  | Сыр (порциями) | 20 | 4,60 | 3,80 | - | 54,2 |
|  | Каша молочная «Дружба» | 150/5 | 3,75 | 4,65 | 24 | 145,5 |
|  | Чай с сахаром, с лимоном | 200/15/5 | 0,36 | 0,18 | 12,78 | 50,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 35 | 2,83 | 0,35 | 17,08 | 84,7 |
|  | **Итого** | 405 | 11,54 | 8,98 | 53,86 | 334,8 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **7-й день Вторник**  **Завтрак** | | | | | | |
|  | Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным | 150/5 | 6,8 | 7,13 | 37,57 | 231,1 |
|  | Гуляш из курицы | 30/15 | 8,94 | 0,54 | 0,15 | 41,1 |
|  | Сок | 200 | - | - | 7 | 28 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 61,8 |
|  | **Итого** | 410 | 17,72 | 8 | 57,02 | 362 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **8-й день Среда**  **Завтрак** | | | | | | |
|  | Яблоко | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 84,6 |
|  | Рожки отварные с маслом сливочным | 150/5 | 5,3 | 4,28 | 34,87 | 201,1 |
|  | Голень куриная тушеная | 70 | 18,90 | 3,92 | - | 110,6 |
|  | Чай с сахаром, с лимоном | 200/15/5 | 0,36 | 0,18 | 12,78 | 50,4 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 61,8 |
|  | **Итого** | 450 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **9-й день Четверг**  **Завтрак** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рис отварной со сливочным маслом | 150/5 | 3,35 | 4,43 | 37,42 | 50,5 |
|  | Котлета мясная | 40 | 5,44 | 18,28 | - | 186,4 |
|  | Чай с сахаром, с лимоном | 200/15/5 | 0,36 | 0,18 | 12,78 | 50,4 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 61,8 |
|  | **Итого** | 445 | 11,13 | 23,22 | 62,5 | 349,1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **10-й день Пятница**  **Завтрак** | | | | | | |
|  | Рожки отварные с маслом сливочным | 150/5 | 5,3 | 4,28 | 34,87 | 201,1 |
|  | Гуляш со свининой | 30/15 | 2,16 | 6,42 | 0,96 | 70,5 |
|  | Чай с сахаром, с лимоном | 200/15/5 | 0,36 | 0,18 | 12,78 | 50,4 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 11,01 | 87,75 | 61,8 |
|  | **Итого** | 410 | 9,8 | 21,89 | 136,36 | 383,8 |