

Утверждаю:
Директор школы:
Приказ №

от « 13 »

Т.Л. Анохина
января 2025г.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 кл.
МБОУ НОВО-ТАРАБИНСКОЙ СОШ**

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
МБОУ Ново-Тарабинской СОШ (5-11класс) (ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН)

1 день

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
завтрак						
54-2з	Нарезка из свежих огурцов	100	1		2	14
310	Картофель отварной	160	3,72	6,08	31,57	160,48
73	Котлета	100	11	24	1,6	226
	Груша	150	0,75	0,75	19,23	83,43
	Хлеб иодированный	30	2,13	0,33	13,9	68,7
358	Кисель	200	1,33		31,2	106,25
	Итого	740	19,73	31,16	11,9	684,16

2 день

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
завтрак						
96	Суп-рассольник на к/б со сметаной	250	0,82	1,58	3,2	37,5
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	219
	Булочка	80	1,32	4,3	2,07	171,08
	Хлеб иодированный	30	2,13	0,33	13,9	68,7
	Яблоко	150	0,75	0,75	19,23	83,43
	Итого	710	10,74	12,72	76.82	579,31

3 день

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак						
175	Каша рисовая на молоке	200/50	2,7	5,41	18,49	128,9
375	Чай с сахаром	200	1,33		31,2	106,25
	Хлеб иодированный с маслом	30/10	13,78	12,6	60,11	394,35
	Апельсин	150	0,6	0,2	11,1	51,6

	Итого	640	18,41	18,21	120,9	681,1
--	-------	------------	--------------	--------------	--------------	--------------

4 день

№ рецепт завтрак	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность
679	Каша пшеничная	150	8,6	4,48	35,27	224,42
	Тефтеля(фарш говядина,свинина)	100	1,4	1,4	30,6	133
379	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	1,75	24,35	109
	Хлеб иодированный	30	2,13	0,33	13,9	58,7
	Банан	150	0,75	0,75	19,23	83,43
54-2з	Нарезка из свежих огурцов	100	1,32		2,07	14
	Итого	730	17,0	7,71	125,42	622,55

5 день

№ рецепт. завтрак	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность
309/ 608	Макароны отварные с биточком	160/100	5,6/ 12,98	3,7/ 10,4	35,9/ 14,13	199,7/ 205,88
	Хлеб иодированный	30	2,13	0,33	13,9	68,7
358	Кисель	200	1,33		31,2	106,25
	Мандарин	150	0,12		11,8	51,4
	Итого	610	22,16	14,43	106,93	631,93

6 день

№ рецепт. завтрак	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность
54-3з	Нарезка из свежих помидор	100	1,32		2,07	17,5
489	Картофель тушеный с курицей	250	15,75	11,65	24,25	277,5
	Хлеб иодированный	30	2,13	0,33	13,9	68,7
349	Компот из с/ф	200	0,64		32,8	128

	Яблоко	150	0,75	0,75	19,23	83,43
	Итого	730	20,59	12,73	92,25	575,13

7 день

№ рецепт завтрак	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
82	Борщ из св.капусты со сметаной	250	6,8	9,1	15,1	166
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	219
	Расстегай с повидлом пром. производства	75	5,9	4,3	12,6	117,2
	Хлеб иодированный	30	2,13	0,33	13,9	68,7
	Груша	150	0,75	0,75	19,23	83,43
	Итого	705	21,3	20,24	99,25	654,33

8 день

№ рецепт. завтрак	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
175	Каша пшенная на молоке	200/50	2,7	5,41	18,49	128,9
375	Чай с сахаром	200	1,33		31,2	106,25
8	Хлеб йодированный с сыром	30//15	13,81	10,95	31,39	271,61
	Банан	150	0,75	0,75	19,23	83,43
	Итого	645	18,59	17,11	100,31	590,19

9 день

№ рецепт. завтрак	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
679	Каша перловая(крупа перловая, масло сливочное)	200	4,2	4,4	24,5	151
229	Рыба запеченная с овощами	100	8,4	3,2	1,6	269
379	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	1,75	24,35	109
	Хлеб иодированный	30	2,13	0,33	13,9	68,7
	Яблоко	150	0,75	0,75	19,23	83,43
	Итого	680	18,28	10,43	83,58	681,13

10 день

№ рецепт завтрак	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
291	Плов из мяса птицы	250	25	21	44	471
	Сок	200	1		20	92
	Хлеб иодированный	30	2	0,33	13,9	68,7
54-3з	Нарезка из свежих помидор	100	1		2	18
	Итого	580	29	21,33	79,9	649,7