

школа и подпись.

Утверждаю:



Директор МБОУ Машуковская СОШ

Кочелев А.Н.

Пр. № *63* от «*28*» *августа* 20*23*г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МУНИЦИПАЛЬНОМ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ МАШУКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, МОТЫГИНСКИЙ РАЙОН, п. МАШУКОВКА, ул. ШКОЛЬНАЯ, 55**

п. Машуковка

20*23*г.

Дети с 12 и старше

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества, г					Минеральные вещества, мг					Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал
		Выход	Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C		

**День 1
Завтрак**

11	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	8,10	34,85	12	7,5	34,5	0,75	0	0,06	1,95	0	173,88
ГП	Котлеты или биточки из мяса птицы (полуфабрикат промышленного производства)	100	18,5	10,4	13,8	58	30	108	1,8	0,04	0,08	1,8	0,8	180
68	Бутерброд с маслом и сыром	50/12/16	6,92	10,49	29,06	84,2	40,17	136,8	2,652	0,058	0,149	1,216	0,054	250,
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5	24	12	16	1,6	0	0	0	0	60,00
	Итого	558	13,77	16,85	99,73	121,6	116,14	209,9	5,464	0,048	0,241	3,562	15,048	663,88

День 2

43,2 6	Каша рисовая молочная	200	5,64	7,5	33,94	90,36	25,8	113,9	0,387	0,03	0,007	0,1635	0	224,62
38	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	22	5	77	1	0,1	0,03	0,2	0	63
25	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,0	16,0	24,0	12,0	16,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0	111,0
ГП,3	Хлеб пшеничный, с маслом	60/10	5,08	8,42	28,84	21,2	37,2	136,8	2,652	0,058	0,149	1,216	0,0	124,8
ГП	Кисломолочный продукт	100	7,2	2,5	25,65	201,6	23,3	157,8	0,18	0,018	0,05	0,261	0,9	98,67
	итого	610	28,48	32,345	120,77	560,79	145	618,7	5,367	0,22	0,278	1,8255	1,9	622,09

День 3

5	Суп картофельный с	260	7,66	7,03	23,85	24	98	144	3,2	0	0,16	0,08	0	188,75
---	--------------------	-----	------	------	-------	----	----	-----	-----	---	------	------	---	--------

25	бобовыми, тушенкой	200	1,04	0,00	34,0	16,05	9,9	13,8	0,27	0	0,005	0,06	1,2	111,0
	Компот из сухофруктов													
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,10	24,06	84,2	40,17	136,8	2,652	0,058	0,149	1,216	0,054	124,8
ГП	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	33,00									136,00
	Итого	720	22,33	17,65	120,77	140,45	192,4	421,9	11,54	0,008	0,355	3,072	9,6	560,55

День 4

ГП, 41	Пельмени отварные с бульоном (полуфабрикат промышленного производства)	300	20	28	28	34	26	156	1,8	0	0,34	1,2	0	538
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,00	24	12	16	1,6	0	0	0	0	60
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,10	24,06	84,2	40,17	136,8	2,652	0,058	0,149	1,216	0,054	124,8
ГП	Фрукты	100	0,40	0,40	9,8	24	13,5	16,5	3,3	0,0	0,0,45	0,3	15,0	47,0
	Итого	660	25,3	28,5	66,86	166,2	91,67	325,3	9,35	0,58	0,93	2,716	15,054	769,8

5 день

7	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	17	30,6	86,7	0,68	0	0,034	0,017	0	159,12
ГП, 19	Котлеты рыбные (полуфабрикат промышленного производства)	100	9,4	4,4	11,1	48	24	129	0,9	0,008	0,083	0,1	0,25	123
84	Соус сметанный с томатом	20	1,04	2,87	1,9	12,8	1,8	10	0,04	0,008	0,006	0,04	0,93	36
30	Чай с сахаром, лимоном	200	0,20	0,00	16,00	24	12	16	1,6	0	0	0	0	65
ГП	Конфеты шоколадные (зефир, мармелад)	40	0,16	10,58	23,6	10,66	40	38,6	0,12	0	0,010	0,30	0	98
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,10	24,06	84,2	40,17	136,8	2,652	0,058	0,149	1,216	0,054	124,8
	Итого	600	29,59	19,422	132,538	322,23	151,62	450,6	2,52	0,636	0,187	0,456	3,55	605,92

6 день

11	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	8,10	34,85	12	7,5	34,5	0,75	0	0,06	1,95	0	173,88
ГП,	Котлеты или	100	18,2	10,4	13,8	58	30	108	1,8	0,04	0,08	1,8	0,8	180

