

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10» с. Новопокровка
Красноармейского муниципального района Приморского края

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор



Собченко О.Д.

« 01 » 09 2023 г



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

(ДЛЯ БЕСПЛАТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ – 85 РУБЛЕЙ)

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 12 лет и старше (бесплатная категория детей – 85 рублей)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1 – Обед:	Салат «Свекольный»	60	1	4	3	71	24
	Суп гороховый с говядиной тушеной	200	5	5	24	164	102
	Плов с говядиной тушеной	100	9	10	23	212	601
	Хлеб ржано-пшеничный, сыр порционно	50	7	5	11	113	Н
	Чай с сахаром	200			9	36	943
Итого за обед		610	22	24	70	596	
День 2 - Обед:	Борщ со свежей капусты с говядиной тушеной со сметаной	200	11	9	14	158	129
	Макароны отварные с соусом с тефтелей мясной	210	13	11	47	357	413
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай с сахаром	200			9	36	943
Итого за обед		640	26	20	83	611	
День 3 - Обед:	Суп куриный с картофелем и клецками	200	10	7	11	144	213
	Рис отварной с соусом, печень говяжья тушеная, нарезка из свежих огурцов	210	19	8	40	313	299,398
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай с сахаром с лимоном	200			15	63	301
Итого за обед		640	31	15	77	580	
День 4 - Обед:	Рассольник «Петербургский» со сметаной	200	2	4	13	97	197
	Рожки отварные с соусом с крылом куриным, нарезка из соленных огурцов	230	23	15	29	289	413,71
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай с сахаром	200			9	36	943
Итого за обед		660	27	19	62	482	
День 5 - Обед:	Суп рыбный	200	7	9	14	192	25
	Гречневая каша с соусом с тушеным мясом	175	18	8	34	284	855
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай с сахаром	200			9	36	943
Итого за обед		605	27	17	68	572	

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 12 лет и старше (бесплатная категория детей - 85 рублей)

Ф

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 1 – Обед:	Суп картофельный с колбасой	200	3	6	9	101	
	Рис отварной с соусом с котлетой мясной	220	19	18	43	406	299,541
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай с сахаром	200			9	36	943
Итого за обед		650	24	24	72	603	
День 2 - Обед:							
	Свекольник	200	2	4	10	152	136
	Грешневая каша с соусом с сосиской отварной	230	13	18	44	327	855,395
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай с сахаром	200			9	36	943
Итого за обед		660	17	22	74	575	
День 3 - Обед:							
	Суп гороховый	200	5	5	24	164	102
	Рожки отварные с соусом с тефтелей мясной	210	17	15	36	341	413,619
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай с сахаром	200			9	36	943
Итого за обед		640	24	20	80	601	
День 4 - Обед:							
	Борщ со свежей капустой с говядиной тушеной со сметаной	200	11	9	14	158	129
	Рис отварной с соусом с крылом куриным	220	15	10	38	303	299
	Хлеб ржано-пшеничный, сыр порционно	45	6	4	11	113	Н
	Чай с сахаром	200			9	36	943
Итого за обед		665	32	23	72	610	
День 5 - Обед:							
	Рассольник «Петербургский» со сметаной	200	2	4	13	97	197
	Каша гречневая с соусом с колбасой отварной	200	13	18	44	327	855
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай с сахаром	200			9	36	943
Итого за обед		630	17	22	77	520	