

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор



Собченко О.Д.

« 29 » 12 2023 г



**14-ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ с 12 ЛЕТ и СТАРШЕ
В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
(БЕСПЛАТНАЯ КАТЕГОРИЯ ДЕТЕЙ – 95 РУБЛЕЙ)**

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 12 лет и старше (бесплатная категория детей – 95 рублей обед)

Прим 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	200	18	20	46	424	601
	Хлеб ржано-пшеничный, сыр порционно	50	7	5	11	113	Н
	Чай с сахаром	200			9	36	943
Итого за обед		710	31	34	93	808	
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, нарезка со свежих помидоров	230	14	11	47	362	413
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай с сахаром	200			9	36	943
Итого за обед		660	27	20	81	616	
День 3 - Обед:	Суп куриный с картофелем и клецками	200	10	7	11	144	213
	Пельмени отварные со сливочным маслом	190	12	25	37	580	363
	Хлеб ржано-пшеничный, сыр порционно	45	6	4	11	100	Н
	Чай с сахаром	200			9	36	943
Итого за обед		635	28	36	68	860	
День 4 - Обед:	Рассольник «Петербургский» со сметаной	200	2	4	13	97	197
	Рожки отварные с соусом с крылом куриным	220	22	15	21	279	413,71
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай с сахаром	200			9	36	943
	Фрукты (яблоко)	100			12	57	Н
Итого за обед		750	26	19	66	529	
День 5 - Обед:	Суп рыбный	200	7	9	14	192	25
	Гречневая каша с соусом с сосиской, нарезка из огурца	210	13	17	44	313	183
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай с сахаром	200			9	36	943
Итого за обед		640	22	26	78	601	

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 12 лет и старше (бесплатная категория детей - 95 рублей - обед)

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, нарезка с соленого огурца	230	19	18	47	414	299,541
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай с сахаром	200			9	36	943
Итого за обед		660	24	24	76	611	
День 2 - Обед:							
	Борщ со свежей капустой с говядиной тушеной со сметаной	200	11	9	14	158	129
	Вареники с картошкой со сливочным маслом	200	9	14	27	358	400
	Хлеб ржано-пшеничный, сыр порционно	50	7	5	11	113	Н
	Какао на молоке	200	3	3	14	95	306
Итого за обед		650	30	31	66	724	
День 3 - Обед:							
	Свекольник	200	2	4	10	152	136
	Каша гречневая с соусом с говяжьей печенью тушеной	210	38	16	83	480	855
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай с сахаром	200			9	36	943
	Фрукты (яблоко)	100			12	57	Н
Итого за обед		740	42	20	125	785	
День 4 - Обед:							
	Суп куриный с картофелем и клецками	200	10	7	11	144	213
	Рожки отварные с соусом с колбасой отварной	230	13	21	49	290	227
	Хлеб пшеничный, печенье ванильное	70	4	8	38	247	Н
	Чай с сахаром	200			9	36	943
Итого за обед		700	27	36	107	717	
День 5 - Обед:							
	Салат «Свекольный»	60	1	4	3	71	24
	Суп гороховый с говядиной тушеной	200	5	5	24	164	102
	Плов с говядиной тушеной	200	18	20	46	424	601
	Хлеб ржано-пшеничный, сыр порционно	50	7	5	11	113	Н
	Чай с сахаром	200			9	36	943
Итого за обед		710	31	34	93	808	

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 12 лет и старше (бесплатная категория детей - 95 рублей - обед)

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 3							
День 1 - Обед:	Борщ со свежей капустой с говядиной тушеной со сметаной	200	11	9	14	158	129
	Макароны отварные с тушеным мясом	180	17	8	76	289	
	Хлеб пшеничный, печенье ванильное	70	4	8	38	247	Н
	Чай с сахаром	200			9	36	943
Итого за обед		650	32	25	137	730	
День 2 - Обед:							
	Суп картофельный с колбасой	200	3	6	9	101	
	Рис отварной с соусом с котлетой мясной, нарезка с соленого огурца	230	19	18	47	414	299,541
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай с сахаром	200			9	36	943
Итого за обед		660	24	24	76	611	
День 3 - Обед:							
	Рассольник «Петербургский» со сметаной	200	2	4	13	97	197
	Рожки отварные с соусом с крылом куриным	220	22	15	21	279	413,71
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай с сахаром	200			9	36	943
	Фрукты (яблоко)	100			12	57	Н
Итого за обед		750	26	19	66	529	
День 4 - Обед:							
	Суп рыбный	200	7	9	14	192	25
	Рис отварной с соусом с сосиской отварной, нарезка с огурца	220	20	22	61	407	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай с сахаром	200			9	36	943
Итого за обед		650	29	31	95	695	