



Согласовано:

Утверждаю:  
Руководитель (ИП)  
Шкуропатов П.А.



**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для организации горячего питания обучающихся 5-11 классов общеобразовательных учреждений питающихся за родительскую плату МО Кавказский район

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
Горошек зеленый консерв.	50	1,76	0,81	3,54	28,09	Могильный 2017Год№50
Омлет с сыром	150	35,85	29,42	2,55	347,5	Могильный 2017Год№211
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,54	61,36	Могильный
Хлеб пшеничный	30	1,68	0,66	14,82	68,97	Могильный
Чай с сахаром	200	0,07	0,04	15	60	Могильный 2017Год№379
итого:	460	41,35	31,29	48,45	565,92	

**ДЕНЬ 2**

**Завтрак**

Овощи по сезону-огурецр	50	0,41	0,1	0,85	5	М.Р.Кучма 2016 год№39
Жаркое по-домашнему	180	31,02	24,47	17,05	303,43	Могильный 2017Год№259
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,83	Могильный 2017Год №378
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,54	61,36	Могильный
Хлеб пшеничный	30	1,68	0,66	14,82	68,97	Могильный
итого:	490	36,62	26,94	61,16	520,59	

**ДЕНЬ 3**

**Завтрак**

Запеканка из творога с молоком сгущ.	150	51,25	20,08	50,5	486	Могильный 2017Год №223
Хлеб пшеничный	30	1,68	0,66	14,82	68,97	Могильный
Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,5	117,78	Могильный 2017Год№386
итого	380	57	24,24	82,82	672,75	

**ДЕНЬ 4**

**Завтрак**

Икра свекольная	50	1,63	1,87	3,01	35,5	Могильный 2017Год№232
Рыба запеченная в сметанном соусе	95	11,75	9,82	15,78	151,41	Могильный 2017Год№232
Картофельное пюре	150	3,71	5,3	20,44	137,25	Могильный 2017Год№128
Сок фруктовый	200	1	0	20,23	84,93	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,54	61,36	Могильный
Хлеб пшеничный	30	1,68	0,66	14,82	68,97	Могильный
итого	555	21,76	18,01	86,82	539,42	

ДЕНЬ 5						
Завтрак						
Тефтели 2й вар. С соусом 90/30	120	15,99	10,04	11,69	209,33	Могильный 2017год №279
Икра кабачковая	50	1,36	7,19	7,27	66,9	Могильный 2017год
Капуста тушеная	150	3,1	9,71	14,14	112,6	Могильный 2017год №321
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,18	32,01	132,8	Могильный 2017год №349
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,54	61,36	Могильный
Хлеб пшеничный	30	1,68	0,66	14,82	68,97	Могильный
итого	580	24,78	28,14	92,47	651,96	

ДЕНЬ 6						
Завтрак						
Бутерброд с сыром маслом сливочным	50	5,80	8,3	14,83	157	Могильный 2017год №3
Каша жидкая молочная из манной крупы	210	8,9	3,78	42,23	225	Могильный 2017год №181
Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,78	15,95	100,6	Могильный 2017год №379
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,54	61,36	Могильный
Хлеб пшеничный	30	1,68	0,66	14,82	68,97	Могильный
Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	Могильный
итого	620	21,94	16,28	110,17	659,93	

ДЕНЬ 7						
Завтрак						
Овощи порционно-капуста квашенная	50	0,85	2,5	4,23	42,85	Могильный 2017 год №47
Гуляш	100	25,67	19,41	2,6	198	Могильный 2017год №260
Макаронные изделия отварные	150	5,56	5,3	26,44	168,45	Могильный 2017год №203
Кисель витаминный	200	0	0	23	92	Могильный 2017год №359
Хлеб пшеничный	30	1,99	0,36	12,54	61,36	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	Могильный
итого	560	35,75	28,23	83,63	631,63	

ДЕНЬ 8						
Завтрак						
Икра свекольная	50	1,58	0,07	30,5	123,54	Могильный 2017год №75
Плов из птицы	160	23,97	8,28	29,16	242,14	Могильный 2017год №291
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,56	20,77	88,2	Могильный 2017год №388
Хлеб пшеничный	30	1,99	0,36	12,54	61,36	Могильный 2017год
Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	Могильный 2017год
итого	470	29,9	9,93	107,79	584,21	

ДЕНЬ 9

Завтрак

Горошек зеленый консер.	50	1,76	0,81	3,54	28,09	Могильный 2017год
Шницель рыбный натур.	100	23,72	20,54	8,31	209,09	Могильный 2017год№235
Картофель отварной	150	2,89	4,91	23,01	142,35	Могильный 2017год №125
Сок фруктовый	200	1	0	20,23	84,93	Могильный 2017год№389
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,54	61,36	Могильный 2017год
Хлеб пшеничный	30	1,68	0,66	14,82	68,97	Могильный 2017год
итого	560	33,04	27,28	82,45	594,79	

ДЕНЬ 10

Завтрак

Икра кабачковая	60	1,63	8,62	8,72	80,28	пр.п.
Печень по-строгановски	100	30,67	17,05	3,52	171	Могильный 2017год№255
Каша вязкая гречневая	150	4,53	4,94	21,98	153,2	Могильный 2017год№303
Компот из сухофруктов	200	1,04	0,6	10,2	50,36	Могильный 2017год№349
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,54	61,36	Могильный
Хлеб пшеничный	30	1,68	0,66	14,82	68,97	Могильный
итого	570	41,54	32,23	71,78	585,17	Могильный