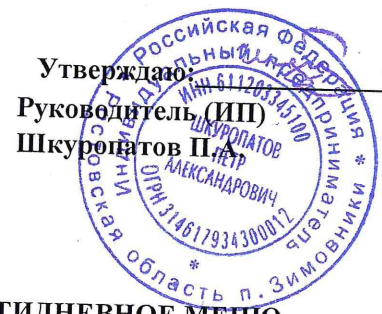


Согласовано:



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания УЧАЩИХСЯ возрастной группы старше 12 лет имеющих статус многодетные в МБОУ Лицей №45 г.Кропоткин

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		

ДЕНЬ 1

Завтрак

Горошек зеленый консерв.	100	3,52	1,62	7,08	56,18	Могильный 2017год№50
Омлет с сыром	180	43,02	35,3	3,06	417	Могильный 2017год№211
Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	19,76	93,29	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,89	Могильный
Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,78	15,95	100,6	Могильный 2017год№379
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	Могильный
итого:	670	56,3	41,98	79,8	830,96	

ДЕНЬ 2

Завтрак

Овощи по сезону-огурец	100	0,82	0,2	1,7	10	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
Фрукты свежие	100	0,4	0,6	10,3	47	Могильный 2017год
Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	19,76	93,29	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,89	Могильный
итого:	670	39,95	28,5	88,86	652,44	

ДЕНЬ 3

Завтрак

Запеканка из творога с молоком сгущ.	200	56,94	22,31	56	540	Могильный 2017год №223
Кондитерское изделия-печенье	22	1,78	4,29	15,66	91,08	Могильный
Фрукты свежие	200	1,56	0,07	40,17	1779,13	Могильный
Хлеб пшеничный	60	3,36	1,32	29,64	137,94	Могильный
Кисломолочный напиток	200	11,6	5	8,4	102	Могильный 2017год№386
итого	682	75,24	33,62	149,87	1050,15	

ДЕНЬ 4

Завтрак

Салат из свеклы	100	3,25	3,73	6,02	71	пр.п.
Рыба запеченная в сметанном соусе	120	14,84	11,07	19,93	191,25	Могильный 2017год№232

Картофельное пюре	180	4,45	6,36	24,53	164,7	Могильный 2017год №128
Сок фруктовый	200	1	0	20,23	84,93	Могильный
Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	19,76	93,29	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,89	Могильный
итого	690	29,73	23,04	114,62	722,06	

ДЕНЬ 5

Завтрак

Тефтели 2й вар. С соусом 90/30	150	19,98	12,55	14,62	261,67	Могильный 2017год №279
Икра кабачковая	100	2,72	14,37	14,53	133,8	Могильный 2017год
Капуста тушеная	180	3,72	11,65	16,97	135,12	Могильный 2017год №321
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,18	32,01	132,8	Могильный 2017год №349
Кондитерское изделие-печенье	22	1,78	4,29	15,66	91,08	Могильный
Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	19,76	93,29	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,89	Могильный
итого	742	35,05	44,92	137,7	964,65	

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	40	2,24	0,88	19,76	93,29	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,89	Могильный
итого	550	24,06	16,74	116,92	692,78	

ДЕНЬ 7

Завтрак

Овощи порционно-капуста квашенная	100	1,7	5	8,45	85,7	Могильный 2017 год №47
Гуляш	120	34,23	25,88	3,47	265,2	Могильный 2017год №260
Макаронные изделия отварные	180	6,67	6,36	31,73	202,14	Могильный 2017год №203
Кисель витаминный	200	0	0	23	92	Могильный 2017год №359
Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,89	Могильный
Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	19,76	93,29	Могильный

Завтрак

Икра свекольная	100	3,15	0,13	30,5	247,07	Могильный 2017год №75
Плов из птицы	185	27,71	9,58	33,72	279,97	Могильный 2017год №291
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,56	20,77	88,2	Могильный 2017год №388
Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,89	Могильный 2017год
Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	19,76	93,29	Могильный 2017год
итого	575	37,73	12,15	128,9	825,42	

ДЕНЬ 9

Завтрак

Горошек зеленый консер.	100	3,52	1,62	7,08	56,18	Могильный 2017год
Шницель рыбный натур.	100	23,72	20,54	8,31	209,09	Могильный 2017год №235
Картофель отварной	180	3,47	5,89	27,61	170,82	Могильный 2017год №125
Сок фруктовый	200	1	0	20,23	84,93	Могильный 2017год №389
Кондитерское изделие- печенье	22	1,78	4,29	15,66	91,08	Могильный 2017год
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	Могильный 2017год
Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	19,76	93,29	Могильный 2017год
Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,89	Могильный 2017год
итого	792	40,08	34,62	132,6	869,28	

ДЕНЬ 10

Завтрак

Салат из моркови	100	0,93	0,13	2,53	25,02	пр.п.
Печень по-строгановски	120	36,8	20,46	4,22	205,2	Могильный 2017год №255
Каша вязкая гречневая	180	5,56	7,45	24,62	174,6	Могильный 2017год №303
Компот из сухофруктов	200	1,04	0,6	10,2	50,36	Могильный 2017год №349
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	Могильный 2017год
Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	19,76	93,29	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,89	Могильный
итого	790	50,92	30,92	95,28	712,36	Могильный