

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.Г. Пестерева
Н.Г. Пестерева

«31» августа 2020 г.



**ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(РАЦИОН ПИТАНИЯ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3»**

БОГОТОЛ

1 день

№ пп	Блюдо	Выход	белки	жиры	углеводы	калории
Завтрак						
1.	Каша рисовая молочная	200\10	8,0\4.2	2,0\0,2	61\0.17	430
2.	Кофейный напиток	200	1.3\1.3	1.4	18.4	93
3.	Хлеб	31	2,6	1,1	18	87,5
4.	Масло сливочное	15	0.37	9.3	0.26	84.2
Обед						
1.	Щи из свежей капусты с мясом	250\25	2.5\4.65	5.25\4	9,5	149.5
2.	Вермишель отварная	100	3,6	3,2\0,3	25,6	139
3.	Биточки	100	16.6\14	25,8\0,4	16,4	384
4.	Компот из свежих яблок	200	0,48	-	29,6	116
5.	Хлеб	31	2,6	1,1	18	87,5
6.	Груша	100	0,4	-	9,5	57
	Итого:		62,6	54	206,26	1627,7

2 день

№ пп	Блюдо	Выход	белки	жиры	углеводы	калории
Завтрак						
1.	Гречка отварная	100\10	25,8\4.2	13,7\0,2	14,5\0,17	277,9
2.	Сарделька	100	11	23,9	1,6	266
3.	Хлеб	31	2,6	1,1	18	87,5
4.	Масло сливочное	15	0.37	9.3	0.26	84.2
5.	Кисель	200	0,1	-	29.1	114
Обед						
1.	Суп с вермишелью и мясом	250\25	3.25\4,65	2,5\4	21	174,5
2.	Рис отварной	100\10	2,4\4,2	0,2\0,2	24,9\0.17	168,6
3.	Котлета	100	16.6\14	25,8\0,4	16,4	384
4.	Сок яблочный	200	1	-	18.2	76
5.	Хлеб	31	2,6	1,1	18	87,5
6.	Помидор свежий	100	1.1	-	3,8	20
	Итого:		93,87	82,4	248.5	1740,2

3 день

№ пп	Блюдо	Выход	белки	жиры	углеводы	калории
Завтрак						
1.	Каша манная	200\10	4,8\2,2	10.9\0.2	25	211
2.	Молоко кипяченое	200	5.6	6,4	9,4	116
3.	Масло сливочное	15	0.37	9.3	0.26	84.2
4.	Хлеб	31	2,6	1,1	18	87,5
Обед						

1.	Суп гороховый с мясом	250\25	8,5\4.65	5,5\4	19,75	219,5
2.	Картофельное пюре	100	2,4	3,4	17,6	107,9
3.	Рыба жареная	100	21,7	16,9	11,7	286,6
4.	Салат из свежих огурцов	100	0,8	19,9	2,6	192,8
5.	Сок персиковый	200	0,6	-	27,6	108
6.	Хлеб	31	2,6	1,1	18	87,5
7.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
	Итого:		57,22	79,1	159,7	1546

4 день

№ пп	Блюдо	Выход	белки	жиры	углеводы	калории
	Завтрак					
1.	Каша пшеничная	200\10	7\2,2	7,8\0,2	17,6	280
2.	Кофейный напиток	200	1,3\1,3	1,4	18,4	93
3.	Хлеб	31	2,6	1,1	18	87,5
4.	Масло сливочное	15	0,37	9,3	0,26	84,2
5.	Булочка	100	8	5,3	53,7	299
	Обед					
1.	Рассольник с мясом	250\25	3\4.65	4,5\4	18	179,5
2.	Вермишель отварная	100	3,6	3,2\0,3	25,6	139
3.	Сарделька	100	11	23,9	1,6	266
4.	Сок яблочный	200	1	-	18,2	76
5.	Хлеб	31	2,6	1,1	18	87,5
6.	Салат из свежей капусты	100	2,5	21	9,7	201
7.	Апельсин	100	0,9	-	8,1	38
	Итого:		52,02	83,1	207,1	1830,7

5 день

№ пп	Блюдо	Выход	белки	жиры	углеводы	калории
	Завтрак					
1.	Каша рисовая молочная	200\10	8,0\4,2	2,0\0,2	61\0,17	430
2.	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116
3.	Масло сливочное	15	0,37	9,3	0,26	84,2
4.	Хлеб	31	2,6	1,1	18	87,5
5.	Сдоба	100	8	5,3	53,7	299
	Обед					
1.	Щи из свежей капусты с мясом	250\25	2,5\4.65	5,25\4	9,5	149,5
2.	Гречка отварная	100\10	25,8\4,2	13,7\0,2	14,5\0,17	277,9
3.	Колбаса	100	15	11,7	-	165
4.	Сок абрикосовый	200	0,5	-	13,7	56
5.	Помидор свежий	100	1,1	-	3,8	20
6.	Хлеб	31	2,6	1,1	18	87,5

7.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	45
	Итого:		85.5 2	60,65	212	1817.6

6 день

№ пп	Блюдо	Выход	белки	жиры	углеводы	калории
	Завтрак					
1.	Каша пшеничная	200\10	7\2,2	7,8\0.2	17.6	280
2.	Кофейный напиток	200	1.3\1.3	1.4	18.4	93
3.	Хлеб	31	2,6	1,1	18	87,5
4.	Масло сливочное	15	0.37	9.3	0.26	84.2
5.	Сыр	25	5.75	7,25	-	90
	Обед					
1.	Суп гороховый с мясом	250\25	8.5\4,65	5,5\4	19,75	219,5
2.	Картофельное пюре	100	2,4	3,4	17.6	107.9
3.	Рыба жареная	100	21.7	16,9	11.7	286,6
4.	Компот из свежих яблок	200	0,48	-	29,6	116
5.	Салат из свежих огурцов	100	0,8	19.9	2.6	192,8
6.	Хлеб	31	2,6	1,1	18	87,5
7.	Груша	100	0,4	-	9,5	57
	Итого:		62.05	77.85	163,0 1	1702

7 день

№ пп	Блюдо	Выход	белки	жиры	углеводы	калории
	Завтрак					
1.	Каша манная	200\10	4,8\2,2	10.9\0.2	25	211
2.	Молоко кипяченое	200	5.6	6,4	9,4	116
3.	Масло сливочное	15	0.37	9.3	0.26	84.2
4.	Хлеб	31	2,6	1,1	18	87,5
5.	Сыр	25	5.75	7,25	-	90
	Обед					
1.	Рассольник с мясом	250\25	3\4.65	4.5\4	18	179,5
2.	Вермишель отварная	100	3.6	3,2\0,3	25,6	139
3.	Биточки	100	16.6\14	25,8\0,4	16,4	384
4.	Помидор свежий	100	1.1	-	3,8	20
5.	Сок персиковый	200	0.6	-	27,6	108
6.	Хлеб	31	2,6	1,1	18	87,5
7.	Апельсин	100	0.9	-	8,1	38
	Итого:		68.3	74,45	170.1	1686.9

8 день

№ пп	Блюдо	Выход	белки	жиры	углеводы	калории
Завтрак						
1.	Гречка отварная	100\10	25,8\4,2	13,7\0,2	14,5\0,17	277,9
2.	Сарделька	100	11	23,9	1,6	266
3.	Хлеб	31	2,6	1,1	18	87,5
4.	Масло сливочное	15	0,37	9,3	0,26	84,2
5.	Кисель	200	0,1	-	29,1	114
Обед						
1.	Суп с вермишелью и мясом	250\25	3,25\4,65	2,5\4	21	174,5
2.	Рис отварной	100\10	2,4\4,2	0,2\0,2	24,9\0,17	168,6
3.	Котлета	100	16,6\14	25,8\0,4	16,4	384
4.	Сок яблочный	200	1	-	18,2	76
5.	Хлеб	31	2,6	1,1	18	87,5
6.	Салат из свежей капусты	100	2,5	21	9,7	201
Итого:			95,27	103,4	254,4	1921,2

9 день

№ пп	Блюдо	Выход	белки	жиры	углеводы	калории
Завтрак						
1.	Каша пшенная	200\10	7\2,2	7,8\0,2	17,6	280
2.	Кофейный напиток	200	1,3\1,3	1,4	18,4	93
3.	Хлеб	31	2,6	1,1	18	87,5
4.	Масло сливочное	15	0,37	9,3	0,26	84,2
5.	Сыр	25	5,75	7,25	-	90
Обед						
1.	Суп картофельный с горохом и мясом	250\25	8,5\4,65	5,5\4	19,75	219,5
2.	Картофельное пюре	100	2,4	3,4	17,6	107,9
3.	Рыба жареная	100	21,7	16,9	11,7	286,6
4.	Компот из свежих яблок	200	0,48	-	29,6	116
5.	Хлеб	31	2,6	1,1	18	87,5
6.	Груша	100	0,4	-	9,5	57
Итого:			61,25	57,95	160,41	1509,2

10 день

№ пп	Блюдо	Выход	белки	жиры	углеводы	калории
Завтрак						
1.	Каша рисовая молочная	200\10	8,0\4,2	2,0\0,2	61\0,17	430
2.	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116
3.	Масло сливочное	15	0,37	9,3	0,26	84,2
4.	Хлеб	31	2,6	1,1	18	87,5

5.	Сдоба	100	8	5,3	53.7	299
	Обед					
1.	Щи из свежей капусты с мясом	250\25	2.5\4.65	5.25\4	9,5	149.5
2.	Вермишель отварная	100	3,6	3,2\0,3	25,6	139
3.	Окорочка отварные	100	29,4	8.6	-	195
4.	Сок абрикосовый	200	0,5	-	13.7	56
5.	Хлеб	31	2,6	1,1	18	87,5
6.	Салат из свежих огурцов	100	0,8	19.9	2.6	192,8
7.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	45
	Итого:		73.22	67.05	221.73	1881,5

**С-витаминизация чая, компота.
Использование йодированной соли.**