Согласовано:

И.о. начальника территориального отдела Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по красноярскому краю в

Утверждаю: директор МКОУ

«СШ №10» п. Светлогорск

Г.В. Макарова



И.В. Терентьева

Примерное цикличное меню для организации питания детей в государственных и муниципальных образовательных учреждениях

**на**

учебный 2020- 2021 год

**Светлогорск**

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет.  ценность |
| **Завтрак** | | | | | |
| Бутерброд с маслом и сыром | 20/10/10 | 6,3 | 17,2 | 9,4 | 138 |
| Каша молочная рисовая с маслом | 200/5 | 6,9 | 8,4 | 45,3 | 290 |
| Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,6 | 87 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 11 | 47 |
|  |  | 16,4 | 27,40 | 83,3 | 562 |
| **Обед** | | | | | |
| Борщ из свежей капусты со сметаной и тушёнкой | 250/10 | 6,44 | 7,47 | 14,43 | 142,31 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | - | 14,99 | 60,64 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,8 | 0,4 | 16 | 78 |
|  |  | 9,4 | 7,87 | 45,42 | 280,95 |
|  | | | | | |
| **Итог за день** |  | 25,80 | 35,87 | 174,14 | 842,95 |

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет.  ценность |
| **Завтрак** | | | | | |
| Бутерброд с маслом и сыром | 20/20/10 | 3,6 | 14,5 | 9,4 | 101,9 |
| Рагу из овощей | 2 | 3,72 | 14,87 | 22,57 | 238,99 |
| Какао на молоке | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 11 | 47 |
| Фрукты свежие | 200 | 1,8 | - | 16,8 | 76 |
|  |  | 14,49 | 33,50 | 85,72 | 617,81 |
| **Обед** | | | | | |
| Щи из квашеной капусты со сметаной с говядиной | 250/10 | 6,32 | 7,51 | 10,49 | 131,53 |
| Чай с молоком | 200/7 | 1,05 | 1,20 | 13,04 | 67,16 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,4 | 16 | 77,1 |
|  |  | 10,17 | 9,11 | 39,53 | 275,79 |
|  | | | | | |
| **Итог за день** |  | 24,66 | 42,61 | 125,25 | 893,60 |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет.  ценность |
| **Завтрак** | | | | | |
| Запеканка из творога с маслом | 150/5 | 29,22 | 12,11 | 29,1 | 342,23 |
| Чай с молоком | 200 | 1,05 | 1,20 | 13,04 | 67,16 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 22 | 94 |
| Фрукты свежие | 200 | 1,8 | - | 16,8 | 76 |
|  |  | 35,27 | 13,71 | 80,94 | 579,39 |
| **Обед** | | | | | |
| Рассольник ленинградский с тушёнкой и сметаной | 250/10 | 6,86 | 8,13 | 18,81 | 174,43 |
| Сок | 200 | 0,1 | - | 25,2 | 96 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 8 | 39 |
|  |  | 8,36 | 8,33 | 52,01 | 309,43 |
|  | | | | | |
| **Итог за день** |  | 43,63 | 22,04 | 132,95 | 888,82 |

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет.  ценность |
| **Завтрак** | | | | | |
| Бутерброд с маслом и сыром | 20/5/10 | 4,97 | 8,01 | 7,56 | 122,2 |
| Тефтели рыбные | 100 | 8,95 | 5,48 | 9,16 | 121,07 |
| Картофельное пюре | 100 | 2,13 | 4,04 | 15,53 | 106,97 |
| Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 11 | 47 |
|  |  | 19,25 | 19,33 | 60,55 | 484,24 |
| **Обед** | | | | | |
| Суп вермишелевый с курицей | 250/5 | 3,33 | 5,48 | 21,29 | 147,2 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,4 | 16 | 78 |
|  |  | 6,69 | 5,88 | 65,18 | 338,99 |
|  | | | | | |
| **Итог за день** |  | 25,94 | 25,21 | 125,73 | 823,23 |

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет.  ценность |
| **Завтрак** | | | | | |
| Яйцо вареное | 1 шт. | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| Каша молочная пшеничная с маслом | 300/10 | 8,6 | 14,1 | 48,2 | 296 |
| Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 22 | 94 |
| Фрукты свежие | 120 | 1,08 | - | 10,1 | 45,5 |
|  |  | 21,75 | 23,03 | 106,55 | 652,42 |
| **Обед** | | | | | |
| Суп картофельный с рыбой | 250/5 | 14,16 | 12,16 | 6,66 | 192,75 |
| Напиток из ягод | 200 | 0,1 | - | 30,8 | 116 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,8 | 0,4 | 16 | 78 |
|  |  | 17,06 | 12,56 | 53,46 | 386,75 |
|  | | | | | |
| **Итог за день** |  | 38,81 | 35,59 | 160,01 | 1039,17 |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет.  Ценность |
| **Завтрак** | | | | | |
| Салат из капусты, огурцов, помидоров | 30 | 8,1 | 8,4 | - | 108,3 |
| Котлета, соус | 100 | 5,7 | 11,72 | 12,04 | 280 |
| Каша гречневая гарнир | 100 | 5,82 | 3,62 | 30 | 175,87 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 3,9 | 208,78 | 188 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 22 | 94 |
|  |  | 22,94 | 28,04 | 272,82 | 811,03 |
| **Обед** | | | | | |
| Суп крестьянский с крупой с тушёнкой | 250 | 6,32 | 7,51 | 10,49 | 140,59 |
| Сок фруктовый | 200 | 1 | - | 23,4 | 94 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,4 | 16 | 78 |
|  |  | 10,12 | 7,91 | 49,89 | 312,59 |
|  | | | | | |
| **Итог за день** |  | 33,06 | 35,95 | 322,71 | 1123,62 |

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет.  ценность |
| **Завтрак** | | | | | |
| Каша молочная манная с маслом | 200/5 | 7,8 | 15,8 | 37,2 | 314 |
| Кефир | 200 | 5,600 | 6,380 | 8,180 | 112,52 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 22 | 94 |
|  |  | 14,77 | 20,13 | 85,15 | 561,92 |
| **Обед** | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
| Щи из свежей капусты со сметаной и говядиной | 250/10 | 6,32 | 7,51 | 10,49 | 131,53 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,8 | 0,4 | 16 | 78 |
|  |  | 9,68 | 7,91 | 54,38 | 323,22 |
|  | | | | | |
| **Итог за день** |  | 24,45 | 28,04 | 139,53 | 885,14 |

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет.  Ценность |
| **Завтрак** | | | | | |
| Салат из капусты, огурцов, помидоров | 30 | 8,1 | 8,4 | - | 108,3 |
| Колбаса варёная, сосиска | 30 | 9 | 13,5 | - | 157,55 |
| Макаронные изделия отварные | 100 | 3,68 | 3,53 | 23,55 | 140,73 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 3,9 | 208,78 | 188 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 22 | 94 |
|  |  | 24,10 | 29,73 | 263,77 | 688,58 |
| **Обед** | | | | | |
| Суп картофельный с клёцками и курицей | 250 | 6,32 | 7,74 | 15,43 | 140,59 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1 | - | 23,4 | 94 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,4 | 16 | 78 |
|  |  | 10,12 | 8,14 | 54,83 | 312,59 |
|  | | | | | |
| **Итог за день** |  | 34,22 | 37,87 | 318,60 | 1001,17 |

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет.  ценность |
| **Завтрак** | | | | | |
| Бутерброд с маслом и сыром | 20/5/10 | 4,97 | 8,01 | 7,56 | 122,2 |
| Каша овсяная молочная | 205 | 3,2 | 8,9 | 21 | 207,38 |
| Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 11 | 47 |
|  |  | 13,54 | 21,04 | 65,51 | 530,5 |
| **Обед** | | | | | |
| Свекольник со сметаной и говядиной | 250/10 | 6,32 | 7,74 | 15,43 | 140,59 |
| Компот из ягод | 200 | 0,5 | - | 34,1 | 131 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,4 | 16 | 78 |
|  |  | 9,62 | 8,14 | 65,53 | 349,59 |
|  | | | | | |
| **Итог за день** |  | 23,16 | 62,84 | 131,04 | 880,09 |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет.  ценность |
| **Завтрак** | | | | | |
| Бутерброд с маслом и сыром | 20/5/10 | 4,97 | 8,01 | 7,56 | 122,2 |
| Голубцы ленивые | 100/75 | 6,56 | 18,5 | 2,1 | 219 |
| Чай | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 |
| Фрукты свежие | 200 | 1,8 | - | 16,8 | 76 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 11 | 47 |
|  |  | 15,05 | 26,71 | 49,50 | 512,84 |
| **Обед** | | | | | |
| Суп рисовый с курицей | 250/5 | 3,33 | 5,48 | 21,29 | 147,2 |
| Напиток из свежих плодов | 200 | 0,3 | - | 35,8 | 141 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,4 | 16 | 78 |
|  |  | 6,43 | 5,88 | 73,09 | 366,2 |
|  | | | | | |
| **Итог за день** |  | 21,48 | 32,59 | 122,59 | 879,04 |