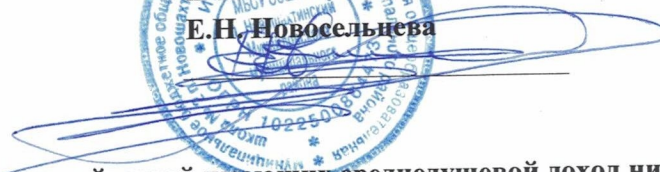


Утверждаю  
И.П. Баузер Т.М.

(подпись)  
« 4 » сентября 2023 г.



Согласовано  
Директор МБОУ «СОШ № 2  
п. Новошахтинский»  
Е.Н. Новосельцева



Примерное циклическое меню для питания обучающихся 5- 11 классов из многодетных семей, семей имеющих среднедушевой доход ниже величины прожиточного минимума и семей, находящихся в трудной жизненной ситуации, семей, относящихся к коренным и малочисленным народам Севера, Сибири и Дальнего Востока, детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 2 п. Новошахтинский» Михайловского муниципального района

День: День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			жиры	белки	углеводы	
443	Вареники с картофелем отв. со сливочным маслом	10/200	4,71	3,2	17,4	333,42
	Хлеб пшеничный в/с	60	0,48	4,56	24	141
	Сыр порциями	30	7,0	8,8	0	107,5
377	Чай с сахаром	200	1,14	4,51	7,71	57,33
	Фрукт	100	0,09	0,059	15,07	47,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>530</b>	<b>13,41</b>	<b>21,129</b>	<b>64,18</b>	<b>686,25</b>

День: День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			жиры	белки	углеводы	
634	Сердце в соусе	40/50	12,34	11,19	6,82	248
688	Макаронные изделия отварн. с маслом	180/10	6,56	5,14	48,05	267,77
	Хлеб пшеничный в/с	60	0,48	4,56	24	141
	Овощная нарезка	30	0,00	0,33	1,14	7,2
868	Компот из с/ф	200	0,00	0,04	24,76	94,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>570</b>	<b>19,38</b>	<b>21,26</b>	<b>104,77</b>	<b>758,17</b>

День: День 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г.	Пищевые вещества, г.			Энергети ческая ценность, ккал.
			жиры	белки	углево ды	
608	Гуляш	90	15,3	15,3	3,5	212,7
679	Рис отварной со сливочным маслом	200	7,2	4,8	48,6	278,3
	Хлеб пшеничный в/с	60	0,6	5,26	32,2	164
948	Чай с сахаром	200	-	0,2	6,5	26,8
	<b>ИТОГО</b>	550	23,1	25,56	90,85	681,8

День: День 4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г.	Пищевые вещества, г.			Энергети ческая ценность, ккал.
			жиры	белки	углевод ы	
304	Плов с курицей	250	10,1	34	41,5	393,4
	Овощная нарезка	30	0,00	0,33	1,14	7,2
	Хлеб	60	0,6	5,26	32,2	164
	Кондитерские изделия	30	5,6	1,3	12	104
868	Компот из с/ф	200	0,00	0,05	19,8	81,0
	<b>ИТОГО</b>	570	16,3	40,94	106,64	749,6

День: День 5

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г.	Пищевые вещества, г.			Энергети ческая ценность, ккал.
			жиры	белки	углево ды	
608	Котлета мясная	90	9,24	12,44	12,56	183,00
228	Соус красный основной	50	1,6	0,41	2,36	24,29
679	Гречка отварная со сливочным маслом	200	9,3	11,0	47,9	318,5
	Овощная нарезка	30	0,00	0,33	1,14	7,2
	Хлеб пшеничный в/с	60	0,6	5,26	32,2	164
948	Чай с лимоном	200	-	0,3	6,7	27,9
	<b>ИТОГО</b>	630	20,74	29,74	102,86	724,89

День: День 6

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г.	Пищевые вещества, г.			Энергети ческая ценность, ккал.
			жиры	белки	углево ды	
	Пельмени мясные отв. со слив. маслом	220	21,16	20,9	61,6	519,2
	Хлеб пшеничный в/с	60	0,6	5,26	32,2	164
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Какао на цельном молоке	200	4,4	4,6	12,5	107,2
	<b>ИТОГО</b>	580	26,56	31,16	116,1	837,4

День: День 7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г.	Пищевые вещества, г.			Энергети ческая ценность, ккал.
			жиры	белки	углево ды	
286	Тефтели мясные	80/60	15,33	13,99	17,69	264,81
228	Соус красный основной	50	1,6	0,41	2,36	24,29
	Гречка отварная со сливочным маслом	200	9,3	11,0	47,9	318,5
	Овощная нарезка	30	0,00	0,33	1,14	7,2
	Хлеб	60	0,6	5,26	32,2	164
377	Чай с лимоном	200	0,0	0,3	6,7	27,9
	<b>ИТОГО</b>	680	26,83	31,29	107,99	806,70

День: День 8

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г.	Пищевые вещества, г.			Энергети ческая ценность, ккал.
			жиры	белки	углево ды	
	Жаркое по – домашнему с гов.туш.	250	7,47	27,53	21,95	331,25
	Овощная нарезка	30	0,00	0,33	1,14	7,2
	Хлеб пшеничный в/с	60	0,48	4,56	24	141
	Компот из с/ф	200	-	-	9,98	37,4
	<b>ИТОГО</b>	640	8,35	32,82	67,13	563,85

День: День 9

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г.	Пищевые вещества, г.			Энергети ческая ценность, ккал.
			жиры	белки	углево ды	
637	Курица запеченная	90	13,60	21,10	0,0	206,25
228	Соус красный основной	50	1,6	0,41	2,36	24,29
679	Макарон. изделия отвар. со сливочным маслом	200	7,4	7,1	43,7	269,3
	Хлеб	60	0,6	5,26	32,2	164
	Чай с сахаром	200	0,00	0,2	6,5	26,8
	<b>ИТОГО</b>	600	23,2	34,07	84,76	690,64

День: День 10

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г.	Пищевые вещества, г.			Энергети ческая ценность, ккал.
			жиры	белки	углево ды	
	Ленивые голубцы с гов. тушенной	250	21,25	25,38	44,61	471,25
	Хлеб	60	0,48	4,56	24	141
377	Кофейный напиток на цельном молоке	200	3,5	3,8	11,2	91,2
	Кондитерские изделия	30	5,6	1,3	12	104
	Овощная нарезка	30	0,00	0,33	1,14	7,2
	<b>ИТОГО</b>	570	30,83	66,2	92,95	814,65