



УТВЕРЖДАЮ

О.П. Чельшова

Директор

Александров
03.09.2014

МКОУ Большеинская СОШ № 6
Имени Героя Советского Союза А.М. Назарова

Десятидневное циклическое меню
12-18 лет

№	Блюдо	Масса	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты
1	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,4	12,8	47	343,6	1
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	2
	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,4	300,6	3
	Вафли	20	0,60	0,70	15,50	70,80	4
	Хлеб пшеничный	100	8	1	48	265	5
2	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,1	8,4	48	311,6	6
	Гуляш	120	17,7	14,8	4,0	220	7
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	8
	Хлеб пшеничный	100	8	1	48	265	5
	Борщ с картофелем со сметаной	300	3,0	8,40	18,19	136,39	9
3	Сдоба обыкновенная	60	4,9	2,7	32,2	172,9	10
	Кисель из концентрата	200	0	0	20,0	76	11
	Хлеб ржаной	100	7	1	33	259	5
	Конфета шоколадная	20	0,8	4,2	11,8	88,4	12
	Макаронные отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	13
4	Котлета (говяд)	100	15,55	11,55	15,70	228,75	14
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	15
	Хлеб пшеничный	100	8	1	48	265	5
	Печенье	25	0,7	6,1	15,5	124,5	16
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	17

	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	18
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	19
	Хлеб пшеничный	100	8	1	48	265	5
6	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,5	6,9	35,8	230,6	20
	Манник со сгущенным молоком	70	5,15	9,86	28,88	186,9	21
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	8
	Хлеб пшеничный	100	8	1	48	265	5
7	Птица запеченная	85	19,30	16,00	0,06	221,44	23
	Рис отварной с овощами	200	4,8	5,2	47,9	257,6	24
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,37	27,9	25
	Хлеб пшеничный	100	8	1	48	265	5
8	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,75	4,89	8,49	84,75	26
	Сдоба обыкновенная	60	4,9	2,7	32,2	172,9	10
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	15
	Хлеб ржаной	100	7	1	33	259	5
9	Поджарка из рыбы с луком	120	23,5	14,1	5,2	242	27
	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9	28
	Бутерброд с джемом или повидло, с маслом	40/20/10	3,27	7,52	34,1	217,2	29
	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	20	76	11
	Хлеб пшеничный	100	8	1	48	265	5
10	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	30
	Пирог печеный с картофелем	100	6,7	6,43	39	247	31
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	8
	Хлеб ржаной	100	7	1	33	259	5
	ИТОГО		274,02	217,13	1107,56	7917,43	