

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

Десятидневное циклическое меню
7-11 лет

№	Блюдо	Масса	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты
1	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	1
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	2
	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,3	3
	Вафли	20	0,60	0,70	15,50	70,8	4
2	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	5
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	6
	Гуляш	100	14,8	12,3	3,3	183,0	7
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	8
3	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	5
	Борщ с картофелем со сметаной	250	2,5	7,0	15,16	113,66	9
	Сдоба обыкновенная	60	4,9	2,7	32,2	172,9	10
	Кисель из концентрата	200	0	0	20,0	76	11
4	Хлеб ржаной	100	7	1	33	259	5
	Конфета шоколадная	20	0,8	4,2	11,8	88,4	12
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	13
	Котлета (говяд)	80	12,44	9,24	12,56	183,0	14
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	15
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	5
	Печенье	25	0,7	6,1	15,5	124,5	16
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	17
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	18
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	19
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	5



6	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	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	60	4,56	0,48	29,52	141	5
7	Птица запеченная	85	19,30	16,0	0,06	221,44	23
	Рис отварной с овощами	150	3,6	3,9	35,9	193	24
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	25
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	5
8	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,40	3,91	6,79	67,80	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	100	17,4	10,8	5,6	189,5	27
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	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	20,0	76	11
10	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	5
	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80	30
	Пирог печеный с картофелем	60	4,1	3,8	23,4	148	31
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	8
	Хлеб ржаной	100	7	1	33	259	5
	ВСЕГО:		213,66	176,43	889,52	6216,70	