

Согласовано»
 И.О. начальника ТО Управления
 Роспотребнадзора по
 Алтайскому краю в г. Алейске
 и 6 районах
 .11.2016г. С.В.Гулай

Утверждаю:
 директор школы:
 И.А. Горшенина

И.А. Горшенина

МБОУ «Вавилонская средняя общеобразовательная школа»

Примерное цикличное меню (10 дней)
 на 2016-2017 учебный год

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 день						
21	Борщ с капустой и картофелем со сметаной.	250/10	1.9	6.66	10.81	111.11
243	Какао с молоком.	200	4.85	5.04	32.73	195.71
	Хлеб пшеничный.	50	9.72	4.05	129.68	143.45
ИТОГО			16.47	15.75	173.22	450.27
2 день						
94	Каша боярская (пшённая с изюмом).	200	9.80	13.94	41.73	331.58
	Хлеб пшеничный.	50	9.72	4.05	129.68	143.45
247	Кисель с – витамин.	200	1.36	-	29.02	121.52
ИТОГО			20.88	38.87	200.43	796.98
3 день						
204	Макароны отварные.	200	7,36	7,06	47,1	281,46
182	Тефтели, припущенные в соусе (ёжики).	70/30	9.16	13.53	9.44	196.14
	Хлеб пшеничный.	50	9.72	4.05	129.68	143.45
255	Компот из смеси сухофруктов с – витаминизирован.	200	0.56	-	27.89	113.79
ИТОГО			26.80	24.64	214.11	734.84
4 день						
216	Картофельное пюре.	200	4,26	8,08	31,06	213,94
154	Рыба тушёная с овощами.	140	14.52	8.03	7.51	160.29

270	Хлеб пшеничный.	50	9.72	4.05	129.68	143.45
	Чай с - витамин.	200	-	-	11.28	45.12
	ИТОГО		28.50	20.16	179.53	562.80
	5 день					
196	Каша гречневая рассыпчатая.	200	11,64	7,24	60	351,74
185	Сосиска отварная.	70	6.62	16.04	1.57	179.72
238	Соус томатный.	100	0.54	3.67	5.24	56.15
	Хлеб пшеничный.	50	9.72	4.05	129.68	143.45
254	Компот из свежих плодов с - витамин.	200	0.16	-	14.99	60.64
	ИТОГО		28.68	31.00	211.48	791.70
	6 день					
34	Рассольник ленинградский со сметаной.	250/10	5.03	11.30	32.38	149.60
259	Кофейный напиток с молоком.	200	1.40	1.60	17.35	89.32
	Хлеб пшеничный.	50	9.72	4.05	129.68	143.45
	ИТОГО		16.15	16.95	179.41	382.37
	7 день					
216	Картофельное пюре.	200	4.26	8.08	31.06	213.94
171	Котлета.	70	10.68	11.72	5.74	176.75
238	Соус томатный.	100	0.54	3.67	5.24	56.15
	Хлеб пшеничный.	50	9.72	4.05	129.68	143.45
247	Кисель с- витамин.	200	1.36	-	29.02	121.52
	ИТОГО		26.56	27.52	200.74	711.81
	8 день					
110	Макаронник (макаронная запеканка)	205	11	10.96	57.20	371.26
	Хлеб пшеничный.	50	9.72	4.05	129.68	143.45
265	Чай с лимоном с- витамин.	200	0.07	0.01	15.31	61.62
	ИТОГО		20.79	15.02	202.19	576.33
	9 день					
201	Рис отварной.	200	20.72	61.02	53.70	296.54
190	Курица в соусе с томатом.	120	34.5	41.62	5.44	534.29
	Хлеб пшеничный.	50	9.72	4.05	129.68	143.45
247	Кисель с – витамин.	200	1.36	-	29.02	121.52
	ИТОГО		66.30	106.69	217.84	1115.80
	10 день					
163	Жаркое по-домашнему	220	22.54	17.33	22.13	334.08
	Хлеб пшеничный.	50	9.72	4.05	129.68	143.45
255	Компот из смеси сухофруктов с – витаминизирован.	200	0.56	-	27:89	113.79
	ИТОГО		32.82	21.38	179.70	591.32