

Отдел образования Администрации Бакчарского района
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Поротниковская средняя общеобразовательная школа»
636213 Томская обл, Бакчарский р-он, с.Поротниково, ул.ВойновИнтернационалистов 7
Тел/Факс: (382-49)-36-149,е-mail:porotsch@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ

Директор «Поротниковская средняя общеобразовательная школа» С.А.Итишева

2024г.

Цикличное десятидневное меню для обучающихся с 5 - 11 классов (12 лет и старше)

№ рецептуры с 12 лет и старше	Наименование	Выход,г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Калорийность Ккал.
1 день						
3	Бутерброд с сыром	30/20	5,3	8,26	14,82	155,0
212	Борщ «Московский» с говядиной	250	1,44	3,93	8,74	83,0
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
	Итого		11,8	13,76	54,22	389,5
2 день						
47	Салат из зеленого горошка	60	1,31	3,24	6,27	59,6
291	Плов из курицы	200	12,71	7,85	26,8	229,0
Пром.	хлеб	60	4,6	0,6	22,9	115,7
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,0	6,4	26,4
	Итого		42,17	36,47	94,1	872,7
3 день						
1	Бутерброд с маслом	30/20	2,36	7,49	14,89	136,0
96	Рассольник «Ленинградский»	250	4,6	3,2	13,0	109,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
Пром	Напиток «Витوشка»	200	0,4	0,0	24,76	94,2
	Итого		12,9	11,11	81,22	454,9

	4 день					
52	Салат из отварной свеклы	60	1,1	0,0	1,9	9,0
304	Рис отварной	200	4,8	7,16	48,91	251,64
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	22,7	26,4	6,6	245,0
Пром	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
54/45	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	24,23	24,0
	Итого		33,76	34,16	107,71	951,34
	5 день					
Пром.	Яйцо отварное	40	3,4	4,52	27,8	430,0
112	Суп с макаронными изд.	250	1,41	3,96	6,32	61,0
105	Фрикадельки мясные	50	8,13	9,01	10,72	157,0
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб	60	4,6	0,6	22,9	115,7
	итого		14,21	15,88	71,12	733,1
	6 день					
304	Рис отварной	100	7,2	6,5	43,6	292,5
327	Капуста тушенная с говядиной	150	14,2	11,7	3,8	226,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
Пром	Сок	200	0,4	0,6	22,9	94,2
	Итого		27,6	18,8	99,2	774,7
	7 день					
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,48	5,28	25,0	118,6
67	Винегрет овощной со свеклой	60	7,0	9,42	15,0	99,5
Пром	Кисель «Витошка»	200	0,2	0,0	6,4	226,4
Пром	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
	Итого		46,2	15,09	97,13	516,2

	8 день					
71	Овощи свежие	60	1,1	0,0	1,9	9,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	27,2	7,9	34,7	229,0
268	Котлета из говядины в сметанном соусе	100/50	12,07	13,78	12,90	226,50
54/45	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,1	21,4
Пром	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
	Итого		32,9	8,5	83,43	839,65
	9 день					
1	Бутерброд с маслом	40	5,08	4,6	0,28	63,0
140	Суп из рыбных консерв (горбуша, сайра)	250	6,0	10,85	42,95	294,0
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,0	6,4	88,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
	Итого		16,68	16,4	88,58	572,35
	10 день					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,24	6,27	59,60
312	Картофельное пюре	200	4,9	6,9	26,4	185,9
278	Тефтели из говядины «Ежики»	100	17,43	16,75	16,28	228,8
330	Соус сметанный	40	0,14	14,2	2,4	160,4
Пром.	Напиток «Витошка»	200	0,56	0,0	27,4	114,0
	Фрукт свежий	100				
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
	Итого		35,73	38,45	97,28	813,8