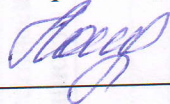


СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Краснодарскому краю
в городе-курорте Анапа

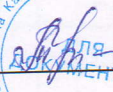


Медведева Л.В.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №6
им. Д.С. Калинина



Т.Л. Боровая



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ сезон «зима-весна»
(ОБЕД)**

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ОБЕД 10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 1	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,76	0,04	9,18	40,08	50
ОБЕД	СУП С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	200	1,8	3,4	11,8	85,0	116
	ОМЛЕТ С ПЕЧЕНЬЮ	200	18,75	23,8	2,26	295,16	217
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0	0	17,5	69,6	344
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,33	20,02	93,86	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,67	0,34	14,7	68,47	
	Итого за обед:	710	25,68	27,91	75,46	652,17	
ДЕНЬ 2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	0,4	0,05	0,85	5,45	70
ОБЕД	ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	3,3	5,9	60,0	92
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,85	5,15	37,85	212,15	182
	ГОВЯДИНА В КИСЛО- СЛАДКОМ СОУСЕ	90	10,2	15,9	9,4	252,5	442
	СОК ОВОЩНОЙ ФРУКТОВЫЙ И ЯГОДНЫЙ	200	1	0	20,2	84,8	389
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,33	20,02	93,86	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,67	0,34	14,7	68,47	
	Итого за обед:	770	26,22	25,07	108,92	777,23	
ДЕНЬ 3	ГОРОХ ОВОЩНОЙ ОТВАРНОЙ	60	3,4	2,5	7,7	66,9	131
ОБЕД	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СО СМЕТАНОЙ)	200/7	2,0	4,2	12,9	102,5	83
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	15,6	9,7	9,3	186,0	235

	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,9	23,8	150,4	310
	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ	180	0	0	17,5	69,6	349
	СУХОФРУКТОВ	120	0,6	0,6	14,64	66,34	338
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	40	2,7	0,33	20,02	93,86	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,67	0,34	14,7	68,47	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	880	28,87	22,57	120,56	804,07	
	Итого за обед:						
ДЕНЬ 4	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	1,04	3,02	5,12	51,73	47
ОБЕД	РАССОЛЬНИК	200	1,3	4,1	9,7	81,2	94
	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	12,1	16,0	26,3	330,3	265
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0	0	24,3	97,0	400
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,6	0,6	14,64	66,34	338
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,33	20,02	93,86	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,67	0,34	14,7	68,47	
	Итого за обед:	780	19,41	24,39	114,78	788,90	
ДЕНЬ 5	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬМИ	60	0,8	3,5	3,9	51,1	55
ОБЕД	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	1,1	4,1	7,8	71,7	102
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150	12,6	12,7	13,8	219,9	289
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	5	7,8	100	386
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,33	20,02	93,86	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,67	0,34	14,7	68,47	
	Итого за обед:	680	24,47	25,97	68,02	605,03	
НЕДЕЛЯ 2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5,2	5,32	0	68,68	15
ДЕНЬ 1	СУП МОЛОЧНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	8,8	9,6	24,2	219,8	124
ОБЕД	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	190	2,8	7,2	30,0	200,4	223

	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ, МОЛОКО КИСЛЯЧЕНОЕ	50 200	0,2 6,07	0 5,42	26,32 10,06	106,11 113,11		565 338
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,6	0,6	14,64	66,34		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,33	20,02	93,86		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,39	0,28	12,2	56,83		
	Итого за обед:	845	27,76	28,75	137,44	925,13		
ДЕНЬ 2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	0,4	0,05	0,85	5,45		70
ОБЕД	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,0	10,1	82,8		82
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	90	11,7	10,3	5,0	159,2		233
	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,3	6,4	18,6	144,9		127
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	17,5	69,6		349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,33	20,02	93,86		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,39	0,28	12,2	56,83		
	Итого за обед:	745	21,09	21,36	84,27	612,64		
ДЕНЬ 3	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ	60	0,6	2,9	5,2	50,4		46
ОБЕД	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (СО СМЕТАНОЙ)	200/7	1,7	4,2	9,0	85,5		99
	МЯСО ДУХОВОЕ	150	10,0	13,6	13,4	245,0		258
	СОК ОВОЩНОЙ ФРУКТОВЫЙ И ЯГОДНЫЙ	200	1	0	20,2	84,8		389
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,6	0,6	14,64	66,34		338
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,38	0,41	25,03	117,33		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,39	0,28	12,2	56,83		
	Итого за обед:	805	18,67	21,99	99,67	706,20		
ДЕНЬ 4	САЛАТ ИЗ СЕКЛЫ С СЫРОМ И	60	0,7	2,9	4,3	46,4		50

