



Утверждаю
 Директор МКОУ Старопершинская СОШ
 Е.Н.Рощупкина

МКОУ Старопершинская СОШ

Циклическое десятидневное меню для обучающихся 11-17 лет

День 1					
Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Щи из свежей капусты с картофелем	250	354	25	24	10
Тефтели тушеные в соусе	100	184	15	12	5
Каша пшеничная	200	307	12	5	55
компот из смеси сухофруктов	200	123	1	0	30
Хлеб пшеничный	20	47	2	0	10
Хлеб ржано-пшеничный	40	70	3	0	13
Итого	810	1085	58	41	123
День 2					
Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Суп картофельный с бобовыми	250	380	26	22	20
Котлета из птицы с соусом	110	119	7	8	13
Каша гречневая	200	296	11	8	47
Кисель	200	121	0	0	31
Хлеб пшеничный	20	47	2	0	10
Хлеб ржано-пшеничный	40	70	3	0	13
Итого	820	1033	49	38	134
День 3					
Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Борщ с капустой и картофелем	250	370	25	24	14
Рыба припущенная с белым соусом	110	25	10	3	3
Каша рисовая	200	328	5	11	53
Напиток из шиповника	200	116	1	0	25
Хлеб пшеничный	20	47	2	0	10
Хлеб ржано-пшеничный	40	70	3	0	13
Итого	820	956	46	38	118
День 4					
Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Суп крестьянский с крупой	250	359	25	24	11
Птица запечённая в том.соусе	130	377	24	30	2
Каша гречневая	200	296	11	8	47
Компот из смеси сухофруктов	200	123	1	0	30
Хлеб пшеничный	20	47	2	0	10
Хлеб ржано-пшеничный	40	70	3	0	13
Итого	840	1272	66	62	113
День 5					
Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Суп картофельный с лапшой	250	120	3	3	21
Птица тушеная в соусе	100	297	18	21	6
Пюре гороховое	250	225	15	1	40
Компот из свежих плодов	200	71	0	0	17
Хлеб пшеничный	20	47	2	0	10
Хлеб ржано-пшеничный	40	70	3	0	13
Итого	860	830	41	66	107

День 6					
Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Свекольник	250	380	25	23	18
Плов из птицы	250	534	63	13	44
Кисель	200	121	0	0	31
Хлеб пшеничный	20	47	2	0	10
Хлеб ржано-пшеничный	40	70	3	0	13
Итого	760	1152	93	36	116
День 7					
Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Рассольник «Ленинградский»	250	371	24	23	17
Рыба припущенная	100	67	10	2	2
Пюре картофельное	200	195	4	7	29
Напиток из шиповника	200	116	1	0	25
Хлеб пшеничный	20	47	2	0	10
Хлеб ржано-пшеничный	40	70	3	0	13
День 8					
Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Щи з свежей капусты с картофелем	250	354	25	24	10
Рагу из птицы	200	759	18	22	38
Компот из смеси сухофруктов	200	123	1	0	30
Хлеб пшеничный	20	47	2	0	10
Хлеб ржано-пшеничный	40	70	3	0	13
Итого	710	1353	49	46	101
День 9					
Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Суп «Крестьянский» с крупой	250	359	25	24	11
Котлета из птицы в том.соусе	110	237	13	14	15
Каша ячневая	200	249	7	5	43
Кисель	200	121	0	0	31
Хлеб пшеничный	20	47	2	0	10
Хлеб ржано-пшеничный	40	70	3	0	13
Итого	820	1083	50	43	123
День 10					
Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Суп с рыбными консервами	250	232	8	15	17
Птица тушеная в соусе	100	297	18	21	6
Каша гречневая	200	296	11	8	47
Компот из свежих плодов	200	71	0	0	17
Хлеб пшеничный	20	47	2	0	10
Хлеб ржано-пшеничный	40	70	3	0	13
Итого	810	1013	42	44	110