

«Утверждаю»

Директор МБОУ "Панинская ООШ"

_____ Е.В. Щербакова

«26» августа 2022г.

**Примерное десятидневное цикличное меню для организации горячего питания
(завтраки) обучающихся 5-9 классов
в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
"Панинская основная общеобразовательная школа"
Спасского муниципального района Рязанской области**

1-я, 3-я недели

			Порция	Белки	Жиры	Углеводы
ПН	Салат из моркови с растительным маслом, рожки со сливочным маслом, рыба отварная, хлеб ржаной, яблоко, чай, сахар, лимон, соль	морковь	30	0,39	0,03	2,1
		растительное масло	10	0	10	0
		рожки	150	3,4	0,15	15,0
		сливочное масло	5	0,05	3,63	0,07
		рыба	50	7,85	0,3	0
		хлеб ржаной	38	1,4	0,2	14,9
		яблоко	100	0,5	0	11,4
		сахар	15	0,04	0	20
		лимон	7	0,9	0,1	3
		соль	0,5			
		чай	5			
			14,53	14,41	66,47	
ВТ	Салат из свежей капусты с морковью и растительным маслом, гречка со сливочным маслом, мясо куриное, хлеб ржаной, компот с/ф, сахар, соль	капуста	30	0,57	0	1,74
		морковь	30	0,39	0,03	2,1
		растительное масло	10	0	10	0
		гречка	150	8,6	6,09	38,64
		сливочное масло	7	0,07	5,2	0,1
		мясо куриное	70	14,3	6,0	0,56
		хлеб ржаной	38	1,4	0,2	14,9
		с/ф	20	0,8	0	8,3
		сахар	15	0,04	0	20,0
		соль	0,5			
			22,81	22,63	94,9	
СР	Каша рисовая молочная вязкая, бутерброд с сыром, яблоко, йогурт, компот с/ф, сахар, соль	рис	150	2,1	0,28	20,0
		молоко	100	3,08	3,52	5,0
		хлеб пшеничный	38	2,2	0,66	15,9
		сыр	16	3,7	4,7	-
		йогурт	100	5,8	5,0	22,4
		с/ф	20	0,8	0	8,3
		сахар	15	0,03	0	17,0
		яблоко	70	0,35	0	7,9
		сахар	20	1,64	4,0	10,6
		соль	0,5			
			19,7	18,16	107,1	
ЧТ	Пельмени, масло сливочное, хлеб пшеничный, сок, соль	пельмени	100	12,2	7,7	30,8
		масло сливочное	8	0,08	6,60	0,13
		хлеб ржаной	38	1,4	0,2	14,9
		сок,	200	0,95	0	20,1
		соль	0,5			

				14,63	14,5	65,93
ПТ	Каша манная молочная со сливочным маслом, бутерброд с сыром, яблоко, чай с сахаром, йогурт	крупя манная	200	2,24	0,16	14,3
		молоко	100	3,2	3,0	4,7
		сливочное масло	5	0,04	1,8	0,035
		хлеб пшеничный	38	2,2	0,66	15,9
		яблоко	60	0,3	0	6,8
		сахар	6	0,04	0	20,0
		соль	0,5			
		йогурт	100	2,88	2,48	11,04
		сыр	16	3,7	4,7	-
			14,6	12,8	72,77	

2-я, 4-я недели

			Порция	Белки	Жиры	Углеводы
ПН	Салат из свежей капусты с морковью и растительным маслом, картофельное пюре, масло сливочное, котлета, хлеб ржаной, сок, соль	капуста	30	2,7	1,76	0,68
		морковь	20	0,26	0,02	1,4
		растительное масло	10	0	10	0
		картофель	200	4,0	0,6	33,0
		масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07
		котлета	75	5,65	11,95	0,55
		хлеб ржаной	38	1,4	0,2	14,9
		сок	200	1,0	0	14,0
		соль	0,5			
			15,06	28,16	64,6	
ВТ	Салат из моркови с растительным маслом, гречка со сливочным маслом, мясо куриное, хлеб ржаной, компот с/ф, сахар, соль	морковь	50	0,26	0,02	1,4
		растительное масло	10	0	10	0
		сливочное масло	7	0,07	5,2	0,1
		гречка	150	8,6	6,09	38,64
		мясо куриное	80	18,6	7,8	0,73
		хлеб ржаной	38	1,4	0,2	14,9
		сахар	15	0,04	0	20,0
		с/ф	20	1,64	4,0	10,6
		соль	0,5			
			30,61	33,31	86,37	
СР	Каша рисовая молочная вязкая, бутерброд с сыром, яблоко, йогурт, хлеб пшеничный, чай, сахар, соль, яйцо	рис	200	2,1	0,28	20,0
		молоко	100	3,08	3,52	5,0
		хлеб пшеничный	38	2,2	0,66	15,9
		сыр	16	3,7	4,7	-
		яблоко	70	0,35	0	7,9
		йогурт	100	5,8	5,0	22,4
		сахар	15	0,03	0	17,0
		чай	5			
		соль	0,5			
		яйцо	50	12,6	10,6	1,12
			29,86	24,76	89,32	
ЧТ	Салат из свежей капусты с морковью и растительным маслом, котлета мясная, макароны отварные, какао с молоком, хлеб ржаной, сахар,	капуста	30	0,57	0	1,74
		морковь	30	0,39	0,03	2,1
		растительное масло	10	0	10	0
		котлета мясная	75	11,8	14	9,5
		макароны	150	4,5	0,23	20
		какао	200	0,48	0,2	0,3
		молоко	100	3,8	3,52	5
		хлеб ржаной	38	1,4	0,2	14,9

	соль	сахар	15	0,04	0	20,0
		соль	0,5			
				22,98	28,18	73,54
ПТ	Каша манная молочная со сливочным маслом, бутерброд с сыром, яблоко, чай, сахар, лимон, йогурт	крупа манная вязкая	200	2,24	0,16	14,3
		молоко	100	3,2	3,0	4,7
		сливочное масло	5	0,04	1,8	0,035
		хлеб пшеничный	38	2,2	0,66	15,9
		яблоко	60	0,3	0	6,8
		сахар	15	0,04	0	20,0
		соль	0,05			
		сыр	15	4,3	4,4	0
		лимон	7	0,9	0,1	3
		йогурт	100	2,88	2,48	11,04
			16,1	12,6	75,77	