

СОГЛАСОВАНО

Председатель род. комитета

Кельмо О.М. О.М. Нитяга

«02» сентября 2024 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Ганновская СШ»А.Г. Азаров

«02» сентября 2024 год

10-дневное цикличное меню

МКОУ «Ганновская СШ»

на период с 03.09.2024 по 27.12.2024 гг.

№	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	Эн. ценность, ккал	Цена, руб.
1 день							
Обед							
1	Суп гречневый с мясом курицы	200	136,3	1,4	1,2	136,3	20,89
2	Горошница с колбасой	200	6,28	0,6	15	108	59,05
3	Чай с лимоном	200	6	0	94	179	4,62
4	Хлеб	80	5,22	2,34	29,7	156	5,44
	Итого	680	153,8	4,34	139,9	579,3	90
2 день							
Обед							
1	Солянка сборная с мясом курицы	250	19,5	4,25	8,75	150,75	40,5
2	Каша молочная пшеничная	200	3,5	2,4	18,9	113,4	16,66
3	Кисель	200	4,9	5	31,8	187	3,1
4	Хлеб	80	5,22	2,34	29,7	156	5,44
5	Яблоко	200	0,7	0,7	17,2	82,7	24,3
	Итого	930	33,82	14,69	106,35	689,85	90
3 день							
Обед							
1	Рассольник с мясом курицы и сметаной	250	2,0	5,6	13,1	165,03	38,98
2	Картофельное пюре	150	1,7	2,8	2,3	88	11,25
3	Голень запеченная	100	28,7	10	0,2	195	26,83
4	Огурец свежий порционный	40	0,8	0	3,6	16	5,25
5	Компот	200	0,1	0	10,4	60	2,25
6	Хлеб	80	5,22	2,34	29,7	156	5,44
	Итого	820	38,52	20,74	59,3	680,03	90
4 день							
Обед							
1	Борщ с мясом курицы и сметаной	250	4,17	4,69	2,59	152,43	29,83
2	Плов с мясом курицы	200	2,9	3	21	130	42,55
3	Помидор порционный	40	0,8	0,1	2,7	16,8	7,56
4	Чай с лимоном	200	6	0	94	179	4,62
5	Хлеб	80	5,22	2,34	29,7	156	5,44
	Итого	770	19,09	10,13	149,99	634,23	90
5 день							
Обед							

1	Суп вермишелевый с мясом курицы	200	9	6,8	16,9	164,2	34,1
2	Гречка с тефтелей	240	9,3	19,7	20,4	147,7	36,12
3	Соус томатный	80	0,48	1,37	21,6	21,7	11,24
4	Кисель	200	4,9	5	31,8	187	3,1
5	Хлеб	80	5,22	2,34	29,7	156	5,44
	Итого	800	28,9	35,21	120,4	676,6	90
6 день							
Обед							
1	Свекольник с мясом курицы и сметаной	250	2	3,7	15,2	105,5	39,12
2	Макароны с сыром	150	12	15,4	43,4	383,7	35,63
3	Помидор порционный	40	0,8	0,1	2,7	16,8	7,56
4	Компот	200	0,1	0	10,4	60	2,25
5	Хлеб	80	5,22	2,34	29,7	156	5,44
	Итого	720	20,12	21,54	101,4	722	90
7 день							
Обед							
1	Суп-лапша с мясом курицы	200	4,2	4	8,2	107,7	27,41
2	Картофельное пюре	150	1,7	2,8	2,3	88	11,25
3	Сосиска отварная	100	3,85	7,41	6,84	107,75	36,03
4	Огурец свежий порционный	40	0,8	0	3,6	16	5,25
5	Чай с лимоном	200	6	0	94	179	4,62
6	Хлеб	80	5,22	2,34	29,7	156	5,44
	Итого	770	21,77	16,55	144,64	654,45	90
8 день							
Обед							
1	Щи со свежей капустой, мясом и сметаной	250	2,1	3,3	2,2	193,6	42,26
2	Каша молочная рисовая	200	2,6	4,4	15,6	136,4	22,2
3	Кисель	200	4,9	5	31,8	187	3,1
4	Хлеб	80	5,22	2,34	29,7	156	5,44
5	Булочка сдобная	70	9,15	13,48	53,88	351,04	17
	Итого	800	23,97	28,52	133,18	1024,04	90
9 день							
Обед							
1	Суп гороховый с мясом	200	3,2	1,1	10	163	28,14
2	Гречка с маслом	150	2,1	6,5	13,3	130	8,65
3	Котлета рыбная	100	7,9	12,3	26,4	241,6	40,27
4	Огурец свежий порционный	40	0,8	0	3,6	16	5,25
5	Компот	200	0,1	0	10,4	60	2,25
6	Хлеб	80	5,22	2,34	29,7	156	5,44
	Итого	770	19,32	22,24	93,4	766,6	90
10 день							
Обед							
1	Суп рыбный	200	1,8	2,3	4,8	73,3	41,68
2	Макароны с маслом	150	3,3	5,5	25,9	152,1	8,5
3	Котлета куриная	100	11,9	7	6,9	136,8	22,2
4	Помидор порционный	40	0,8	0,1	2,7	16,8	7,56
5	Чай с лимоном	200	6	0	94	179	4,62
6	Хлеб	80	5,22	2,34	29,7	156	5,44
	Итого	770	29,02	17,24	164	714	90