Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Новомоношкинская средняя общеобразовательная школа» Заринского района Алтайского края



21-дневное ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ осенне-зимний период для обучающихся 5-11 классов на 2021-2022 учебный год

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевы	ые вещести	Энергетическая Ценность (ккал)	
		пордпп	Б	Ж	У	Heimoeth (Rikasi)
1 день						
1-й зав	втрак					
390	Каша манная молочная	200	6.24	6.10	19.70	158.64
44	Какао на молоке	200	4.23	3.93	19.86	126.80
14	Хлеб+масло	65	2.52	15.17	15.22	220.40
	Всего:	465	12.99	25.74	54.78	505.84
2-й зав	втрак					
679	Каша гречневая	150	7.46	4.06	4.89	60.82
608	Котлета мясная	100	15.55	12.29	10.74	196.81
869	Кисель	200	0.14	5.97	28.09	184.75
20	Нарезка из свежей капусты	200	0.43	0.06	22.79	93.84
	Хлеб	50	3.84	0.60	36.90	176.25
	Всего :	600	27.42	18.79	105.6 8	708
2 день		•				
1-й зав	втрак					
29	Макароны с сыром	200	9.80	10.43	56.30	270.73
842	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.05	28.0
71	Хлеб+повидло	65	2.52	15.71	36.90	220.40
	Всего :	465	12.52	26.14	86,22	589.60
2-й зав	зтрак					
321	Капуста тушеная	150	1.88	1.93	5.90	46.31

868	Компот	200	0.04	0.00	24.76	94.20
71	Нарезка из огурцов	100	1	0.4	2.3	21
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
301	Курица запеченная	100	17.92	14.58	5.88	276.25
	Всего :	600	24.68	18.45	63.74	568.76
3-й ден	НЬ					
1-й зав	зтрак					
9	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.52	4.73	17.78	126.07
951	Кофейный напиток	200	1.40	2	22.40	116
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
	Всего:	450	9.76	8.27	65.08	373.07
2-й зав	втрак					
20	Нарезка из отварной свеклы	100	0.43	0.05	1.74	7
580	Суп гороховый	250	5.67	4.51	25.36	144.1
943	Булочка дорожная	60	5.88	2.78	34.74	187.31
6	Чай с сахаром	200	0.20	0	14	28
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
	Всего:	660	16.02	8.88	100.7 6	497.41
4- й ден						
1-й зан						
54-16к	Каша молочная «дружба»	200	5.1	10.9	25.0	216.6
44	Какао на молоке	200	4.23	3.93	19.86	126.80
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131

	Всего :	450	13.17	16.37	69.76	474.40
2-й за	втрак			·	•	
309	Макароны отварные	150	8.77	9.35	57.93	336.51
286	Тефтели мясные+соус	120	11.78	12.91	14.90	223.0
46	Компот из кураги	200	0.61	0.04	19.63	76.4
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
71	Нарезка из свежих помидор	100	1	0.4	2.3	21
	Всего:	620	26.0	24.24	119.6 6	787.91
5- й до						
	ів трак					<u></u>
94	Суп молочный с крупой	200	4.32	4.83	57.17	58.57
943	Чай с молоком	200	4.23	3.93	19.86	126.80
14	Хлеб + масло	65	2.52	15.71	15.22	220.40
	Всего :	465	11.07	24.47	92.25	405.77
2-й за	втрак				•	
37	Рис отварной	150	25.38	21.25	44.61	432
501	Рыба запеченная на пару	100	18.03	10.21	8.49	195
42	Чай с сахаром	200	0.20	0	14.0	28
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
20	Нарезка из моркови	100	0.43	0.05	1.74	7
	Всего:	600	43.88	33.05	93.74	793
6-й д	ень	1	1	- 1	1	
1-й за	івтрак					

411	Каша пшенная молочная	200	5.12	16.14	48.03	369.8
951	Кофейный напиток	200	1.40	2	22.40	116
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
	Всего :	450	10.36	19.68	95.33	616.8
2-й за	втрак		·	·		
87	Суп рыбный с консервой	200	6.89	6.72	11.47	133.8
20	Нарезка из свежей капусты	100	0.43	0.05	1.74	7
	Пряник	60				161
448	Кисель	200	0.32		34.34	143
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
	Всего :	610	11.48	8.31	72.45	575.8
7-й де	нь		•	•	1	
1-й за	втрак					
259	Каша геркулесовая	200	5.95	17.91	46.52	300.83
44	Какао -на молоке	200	6.9	6.3	30.32	186.6
14	Хлеб +масло	65	2.52	15.71	15.22	220.40
	Всего:	465	15.37	39.92	92.06	707.83
2-й за	втрак					
372	Жаркое по домашнему с тушенкой	250	11.12	19.61	46.43	338
933	Компот с сухофруктов	200	1.64		63.93	211
71	Нарезка из свежих огурцов	100	0.43	0.05	1.74	7
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
	Всего :	600	17.03	21.2	137	687
8-й де	ень	<u>.</u>	•	•	•	
	івтрак					
	· Jr ··					

259	Каша пшеничная на молоке	200	5.92	17.91	46.52	300.83
42	Чай с сахаром	200	0.20	0	14	28.0
15	Хлеб +повидло	65	3.52	1.47	32.43	157.85
	Bcero:	465	9.64	19.38	92.95	486.68
2-й за	автрак	·	·	·	·	
208	Суп на курином бульоне с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.14	104.75
	Печенье	60				161
	Сок	200			11.2	116
20	Фасоль отварная	100	0.43	0.05	1.74	98.76
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
	Всего :	660	6.96	4.43	54.98	611.51
9-й д	ень		I			<u> </u>
1-й за	автрак					
259	Каша кукурузная	200	5.95	17.9	45.56	302.6
951	Кофейный напиток	200	1.40	2	22.40	116
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
	Всего :	450	11.19	21.44	92.86	549.6
2-й за	автрак		<u> </u>		•	
304	Плов с курицей	260	25.38	21.25	44.61	471.25
448	Кисель	200	0.32		34.34	143
71	Нарезка из помидор	100	1	0.4	2.3	21
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131

	Всего :	610	30.23	23.19	106.1 5	766.25
10-й д	цень	•			•	
1-й за	втрак					
537	Пудинг манный	200	7.15	7.18	20.1	157.22
44	Какао	200	4.23	3.93	19.86	126.80
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
	Всего	450	15.22	12.65	64.86	415.02
2-й за	втрак					
4	Борщ с фасолью	250	3.66	5.27	23.1	182.08
580	Булочка дорожная	60	5.88	2.78	34.74	187.31
20	Нарезка морковная	100	0.43	0.05	1.74	7
42	Чай с сахаром	200	0.20	0	14	28
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
	Bcero:	660	14.01	9.64	98.48	535.39
11-й д	цень					
1-й за	автрак					
590	Каша манная	200	6.24	6.10	19.70	158.64
943	Чай с молоком	200	4.23	3.93	19.86	126.80
	Хлеб+масло	65	2.52	15.71	15.22	220.40
	Всего:	465	12.99	25.74	54.78	505.84
2-й за	втрак					
679	Гречка отварная	210	7.46	5.64	35.84	230.45
424	Яйцо вареное	40	5.10	4.60	0.30	63.00
20	Нарезка свекольная	100	0.43	0.05	1.74	7

933	Компот из сухофруктов	200	1.64		63.93	211
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
	Bcero:	600	18.47	11.8	126.7	642.45
					1	
12-й	цень					
	ав трак		•		.	
168	Каша рисовая	210	3.09	4.07	36.98	197.00
951	Кофейный напиток	200	1.40	2.0	22.40	116
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
	Всего:	260	8.33	7.61	84.28	444
2-й за	втрак	·				
2	Щи со сметаной	250\10	2.58	7.82	9.12	114.35
	Пряник	60		0.05		161
20	Нарезка из свежей моркови	100	0.43		1.74	7
42	Чай	200	0.20	0	14	28
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
	Всего:	670	49.62	9.41	49.76	441.35
13-й	цень	·				
1-й за	втрак					
9	Суп молочный с лапшой	200	4.52	4.73	17.78	126.07
44	Какао на молоке	200	4.23	3.93	19.86	126.80
15	Хлеб+ повидло	65	2.52	15.71	15.22	220.40
	Всего:	465	11.27	24.37	52.86	473.27
2-й за	автрак					
694	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.45	137.25

	100	1000	0.0	0.15	107 6
		17.76	9.8		187.6
Сок	200			11.2	116
Нарезка из свежего огурца	100	0.43	0.05	1.74	7
Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
Всего:	600	25.09	16.19	66.44	578.85
тень	·	·		·	
втрак					
Каша кукурузная	200	5.95	17.9	45.56	302.6
Чай с молоком	200	4.23	3.93	30.32	126.8
Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
	450	14.02	23.37	100.7	560.4
Всего:					
втрак		•	1	1	
Суп с фрикадельками	250\25	7.29	5.70	16.99	148.50
Печенье	60				161
Нарезка из капусты	100	0.43	0.05	1.74	7
Компот из сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.20
Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
Всего:	685	11.6	7.29	75.68	541.7
цень					
втрак					
Каша манная	200	4.24	6.10	19.70	158.64
Кофейный напиток	200	1.40	2	22.40	116
Хлеб+масло	65	2.52	15.71	15.22	220.40
	Нарезка из свежего огурца Хлеб Всего: день автрак Каша кукурузная Чай с молоком Хлеб Всего: автрак Суп с фрикадельками Печенье Нарезка из капусты Компот из сухофруктов Хлеб Всего: день автрак Каша манная Кофейный напиток	Сок 200 Нарезка из свежего огурца 100 Хлеб 50 Всего: 600 день 200 Каша кукурузная 200 Чай с молоком 200 Хлеб 50 Всего: 450 Всего: 60 Нарезка из капусты 100 Компот из сухофруктов 200 Хлеб 50 Всего: 685 день Втрак Каша манная 200 Кофейный напиток 200	Сок 200 Нарезка из свежего огурца 100 0.43 Хлеб 50 3.84 Всего: 600 25.09 день Вавтрак Каша кукурузная 200 5.95 Чай с молоком 200 4.23 Хлеб 50 3.84 450 14.02 Всего: Печенье 60 Нарезка из капусты 100 0.43 Компот из сухофруктов 200 0.04 Хлеб 50 3.84 Всего: 685 11.6 день Вавтрак 200 4.24 Кофейный напиток 200 1.40	Сок 200 Нарезка из свежего огурца 100 0.43 0.05 Хлеб 50 3.84 1.54 Всего: 600 25.09 16.19 день Вень Каша кукурузная 200 5.95 17.9 Чай с молоком 200 4.23 3.93 Хлеб 50 3.84 1.54 450 14.02 23.37 Весго: Печенье 60 Нарезка из капусты 100 0.43 0.05 Компот из сухофруктов 200 0.04 0 Хлеб 50 3.84 1.54 Всего: 685 11.6 7.29 день Втрак Каша манная 200 4.24 6.10 Кофейный напиток 200 1.40 2	Сок 200 11.2 Нарезка из свежего огурца 100 0.43 0.05 1.74 Хлеб 50 3.84 1.54 24.9 Всего: 600 25.09 16.19 66.44 день Матрак Каша кукурузная 200 5.95 17.9 45.56 Чай с молоком 200 4.23 3.93 30.32 Хлеб 50 3.84 1.54 24.9 Всего: 450 14.02 23.37 100.7 в раза 8 1.00 2.33 100.7 Всего: 60 100 <td< td=""></td<>

Всего:	465	10.16	23.81	57.32	495.04
автрак					
Гороховое пюре	150	4.52	2.61	31.20	152.6
Котлета мясная	100	15.55	11.55	15.70	228.75
Нарезка из свежих помидор	100	1	0.4	2.3	21
Кисель	200	0.14	0.04	27.50	110.8
Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
Bcero:	600	25.05	16.14	101.6	644.15
день					
автрак					
Макароны с сыром	200	9.80	10.43	56.30	341.2
Какао	200	4.23	3.93	19.86	126.8
Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
Всего:	450	17.87	15.9	101.0 6	599
автрак	·	<u> </u>			
	250	11.12	19.61	46.43	338
	100	0.43	0.05	1.74	7
	200	0.20	0	14	28
Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
Всего:	600	15.59	21.2	87.07	504
день					
автрак					
	200	7.15	7.18	20.1	157.22
	Гороховое пюре Котлета мясная Нарезка из свежих помидор Кисель Хлеб Всего: день макароны с сыром Какао Хлеб Всего: ввтрак Картофель по домашнему с курицей Нарезка из свеклы Чай с сахаром Хлеб	Веток Гороховое пюре Котлета мясная Нарезка из свежих помидор Кисель Хлеб Всего: Всего: Макароны с сыром Какао Хлеб Всего: Всего: 450 Всего: 450 Всего: Всего:	ВЕТРАК Гороховое пюре Котлета мясная Нарезка из свежих помидор Кисель Хлеб Всего: Макароны с сыром Какао Всего: В	Вавтрак Гороховое пюре Гороховое поро Гороховое поро Гороховое пюре Гороховое поро Гороховое по	Весто: 150 4.52 2.61 31.20 Котлета мясная 100 15.55 11.55 15.70 Нарезка из свежих помидор 100 1 0.4 2.3 Кисель 200 0.14 0.04 27.50 Хлеб 50 3.84 1.54 24.9 Всего: 600 25.05 16.14 101.6 День Макароны с сыром 200 4.23 3.93 19.86 Хлеб 50 3.84 1.54 24.9 Всего: 450 17.87 15.9 101.0 6 Ветрак Картофель по домашнему с курицей 250 11.12 19.61 46.43 Нарезка из свеклы 100 0.43 0.05 1.74 Чай с сахаром 200 0.20 0 14 Хлеб 50 3.84 1.54 24.9 Всего: 600 15.59 21.2 87.07 день Ватрак

951	Кофейный напиток	200	1.40	2	22.40	116
15	Хлеб+повидло	60	2.52	15.71	15.22	220.4
	Всего:	460	11.07	24.89	57.72	493.62
2-й за	втрак	·	·	·	·	
197	Рассольник со сметаной	250	2.10	5.11	16.59	120.45
580	Булочка дорожная	60	5.88	2.78	34.74	187.31
20	Фасоль отварная	100	0.43	0.05	1.74	98.76
933	Компот	200	1.64		63.93	211
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
	Всего:	660	13.89	9.48	141.9	748.82
18-й д	цень					
1-й за	втрак					
259	Каша геркулесовая	200	5.95	17.91	46.52	300.83
42	Чай с сахаром	200	0.20	0	14	28.0
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
	Всего:	450	9.99	19.45	85.42	459.83
2-й за	втрак					
309	Макароны отварные	150	8.77	9.35	57.93	336.51
286	Тефтели мясные + соус	150	11.78	12.91	14.90	223
951	Кофейный напиток	200	1.4	2	22.40	116
71	Нарезка из огурцов	100	0.43	0.05	1.74	7
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
	Всего:	650	26.22	25.85	121.8 7	813.51
19-й д	тень	1	1			ı

1-й за	втрак					
259	Каша кукурузная	200	5.95	17.9	45.56	302.6
943	Чай с молоком	200	4.23	3.93	19.86	126.8
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
	Всего:	450	14.02	23.37	90.32	560.4
2-й за	 івтрак					
304	Плов с курицей	260	25.38	21.25	44.61	471.25
44	Какао	200	6.9	6.3	30.32	186.6
71	Нарезка из помидор	100	1	0.4	2.3	21
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131
	Всего:	610	37.12	29.49	102.1	809.85
20-й	цень	<u>'</u>			-	
1-й за	втрак					
9	Суп молочный с лапшой	200	4.52	4.73	17.78	126.07
951	Кофейный напиток	200	1.40	2	22.40	116
14	Хлеб+масло	65	3.84	1.54	24.9	131
	Всего:	465	9.76	8.27	65.08	373.07
2-й за	втрак	•		·		
3	Борщ со сметаной	260	5.35	6.81	53.51	121.3
	Пряник	60				161
20	Нарезка из моркови	100	0.43	0.05	1.74	7
869	Кисель	200	0.32		34.34	143
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131

	Всего:	670	9.94	8.4	114.4	453.3
21-де	НЬ				9	
	автрак					
411	Каша пшенная	200	5.12	16.14	48.03	369.8
44	Какао	200	6.9	6.3	30.32	186.6
15	Хлеб+повидло	65	2.52	15.71	15.22	220.4
	Всего:	465	14.54	38.15	93.57	776.8
2-й за	автрак		·	·		
694	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.45	137.25
608	Котлета мясная+соус	150	15.55	11.55	15.70	228.75
	Сок	200			11.2	116
	Хлеб	50	3.84	1.54	29.9	131
20	Нарезка из свежей капусты	100	0.43	0.05	1.74	7
	Всего:	650	22.88	17.94	78.99	694.25