



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Орловская СОШ»
Л.В.Вервейн
«01» сентября 2017 г.

**Примерное цикличное меню на горячие завтраки
МБОУ «Орловская СОШ» ННР**

№	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 день						
1	Гречка отварная	100	4,2	3,3	25,5	152
2	Соус	50	0,6	0,04	3,8	15,3
3	Сосиска молочная	50	7,1	4,6	0,9	181
4	Салат из св.капусты	50	0,93	1	6,8	39,05
5	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	57
2 день						
1	Рожки отварные	100	3,12	0,27	22,56	99,6
2	Салат из св.моркови	50	0,93	1	6,8	39,05
3	Голубцы ленивые	100	15,2	16,39	13,32	190,6
4	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6
5	Компот из свежих ягод	200/10	0,12	-	27,52	112,3
3 день						
1	Жаркое по-домашнему	200	16,26	17,19	43,4	403,9
2	Огурец соленый	30	0,6	-	1,9	12
3	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6
4	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	57
4 день						
1	Каша молочная рисовая	200	5,99	9,27	43,42	287,84
2	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6
3	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	57
5 день						
1	Борщ	200	1,4	7,6	9,4	114,4
2	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	57
3	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6
6 день						
1	Плов	200	9,79	12,33	47,8	330,41
2	Салат из св.капусты	50	0,93	1	6,8	39,05
3	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6
4	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	57
7 день						
1	Рожки отварные	100	3,12	0,27	22,56	99,6
2	Тефтели	60	16,6	18,04	20,8	270,3
3	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6
4	Компот из свежих ягод	200/10	0,12	-	27,52	112,3

8 день						
1	Картофельное пюре	200	3,27	4,57	24,25	155,09
2	Капуста тушеная	150	3,7	5,2	16,29	126,06
3	Сосиска молочная	50	7,1	4,6	0,9	181
4	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6
5	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	57
9 день						
1	Каша пшеничная	200	8,31	9,83	51,4	288,44
2	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6
3	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	57
10 день						
1	Суп с рисом	200	0,66	0,5	6,1	56,8
2	Салат из св.моркови	50	0,93	1	6,8	39,05
3	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6
4	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	57
11 день						
1	Перловка отварная	100	6,3	2,1	31,8	131
2	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	57
3	Гуляш	100	13,8	7,8	3,5	143,9
4	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6
2	Салат из св.капусты	50	0,93	1	6,8	39,05
12 день						
1	Гороховое пюре	150	7,67	5,02	24,92	157,70
2	Соус	50	0,6	0,04	3,8	15,3
3	Котлета	60	20,1	8,3	11,4	196,9
4	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6
5	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	57
13 день						
1	Картофельное пюре	200	3,27	4,57	24,25	155,09
2	Рыба тушеная	100/70	10,3	5,8	4	130
3	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6
4	Компот из сухофруктов	200/20	0,31	-	32,45	134,35
14 день						
1	Каша манная	200	7,33	10,94	34,81	274,44
2	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6
3	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	57
15 день						
1	Щи из св.капустой	200	1,36	1,56	9,01	106,8
2	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6
3	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	57

Старший повар



Н.Р.Пинчукова