

  
 УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МКУС «Золотая Долина»  
 Партизанского муниципального района  
 Кобрина Е.Н.  
 «01» сентября 2023 года.

**Циклическое десятидневное меню (завтрак) для организации питания детей 11 лет и старше Партизанского муниципального района.**

| № рец.        | Приём пищи, наименование блюда      | Масса порций | Б            | Ж            | У            | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | 2                                   | 3            | 4            | 5            | 6            | 7                              |
| <b>1 день</b> |                                     |              |              |              |              |                                |
| 293           | Вареники п/ ф                       | 250 / 10     | 5,99         | 7,65         | 45,45        | 491,2                          |
|               | Хлеб пшеничный с маслом и сыром     | 40 /10 /20   | 8,1          | 9,3          | 19,4         | 242,0                          |
| 368           | Яблоко свежее                       | 100          | 0,4          | 0,4          | 9,8          | 44,0                           |
| 255           | Какао на молоке                     | 200          | 3,1          | 3,1          | 17,9         | 111,0                          |
|               | <b>Итого:</b>                       | <b>630</b>   | <b>17,59</b> | <b>20,45</b> | <b>92,55</b> | <b>888,2</b>                   |
| <b>2 день</b> |                                     |              |              |              |              |                                |
| 201           | Макаронны отварные с сыром          | 220          | 14,82        | 12,7         | 33,9         | 311,0                          |
| 179           | Чай с сахаром                       | 200          | 0,1          | 0            | 9,1          | 35,0                           |
|               | Хлеб пшеничный                      | 40           | 2,7          | 0,98         | 16,7         | 94,0                           |
|               | Печенье бискв. в инд уп             | 90           | 9,9          | 13,1         | 9,3          | 183,0                          |
|               | <b>Итого:</b>                       | <b>580</b>   | <b>18,6</b>  | <b>19,73</b> | <b>85,3</b>  | <b>623,0</b>                   |
| <b>3 день</b> |                                     |              |              |              |              |                                |
| 332           | Жарке по-домашнему                  | 280          | 20,9         | 22,0         | 17,8         | 446,0                          |
| 185           | Компот из св. фруктов               | 200          | 0,2          | 0,2          | 27,9         | 115,0                          |
|               | Хлеб пшеничный                      | 40           | 2,7          | 0,98         | 16,7         | 94,0                           |
| 376           | Яблоко свежее                       | 100          | 0,4          | 0,4          | 9,8          | 44,0                           |
|               | <b>Итого:</b>                       | <b>620</b>   | <b>34,0</b>  | <b>34,08</b> | <b>79,5</b>  | <b>719,0</b>                   |
| <b>4 день</b> |                                     |              |              |              |              |                                |
|               | Сырники с/молоко                    | 250/10       | 26,67        | 7,48         | 39,59        | 491,0                          |
| 255           | Какао на молоке                     | 200          | 3,1          | 3,1          | 17,9         | 111,0                          |
| 368           | Яблоко свежее                       | 100          | 0,4          | 0,4          | 9,8          | 44,0                           |
|               | <b>Итого за день :</b>              | <b>560</b>   | <b>30,17</b> | <b>10,98</b> | <b>67,29</b> | <b>646,0</b>                   |
| <b>5 день</b> |                                     |              |              |              |              |                                |
| 201           | Рис отварной                        | 180          | 4,1          | 5,6          | 45,3         | 219,4                          |
| 145           | Рыба , запеченная в сметанном соусе | 90/40        | 14,7         | 10,8         | 6,2          | 183,0                          |
|               | Хлеб ржаной                         | 40           | 3,4          | 1,32         | 19,32        | 104,0                          |
| 271           | Чай с сахаром                       | 200          | 0,1          | 0            | 9,1          | 35,0                           |
|               | <b>Итого:</b>                       | <b>550</b>   | <b>21,6</b>  | <b>17,38</b> | <b>77,3</b>  | <b>541,4</b>                   |

| <b>6 день</b>  |                                   |             |               |               |               |               |
|----------------|-----------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 103            | Суп молочный с крупой             | 250         | 4,9           | 5,3           | 19,8          | 165,5         |
|                | Хлеб пшеничный с маслом и сыром   | 40/10/20    | 8,1           | 9,3           | 19,4          | 242,0         |
| 255            | Компот из с/ф                     | 200         | 0,3           | 0,1           | 29,8          | 115,0         |
| 368            | Яблоко свежее                     | 100         | 0,4           | 0,4           | 9,8           | 44,0          |
|                | <b>Итого:</b>                     | <b>620</b>  | <b>14,8</b>   | <b>17,8</b>   | <b>83,4</b>   | <b>566,5</b>  |
| <b>7 день</b>  |                                   |             |               |               |               |               |
| 332            | Рис отварной                      | 180 / 5     | 3,5           | 5,9           | 37,7          | 219,4         |
| 204            | Наггетсы куриные                  | 90          | 9,9           | 13,1          | 9,3           | 204,0         |
| 364            | Соус                              | 30          | 0,2           | 1,8           | 2,1           | 22,3          |
| 15             | Закуска (зеленый горошек с луком) | 60          | 1,8           | 0,05          | 4,9           | 55,0          |
| 179            | Кисель                            | 200         | 0,11          | 0,04          | 5,98          | 55,0          |
|                | Хлеб пшеничный                    | 40          | 2,7           | 0,98          | 16,7          | 94,0          |
| 741            | <b>Итого:</b>                     | <b>605</b>  | <b>20,91</b>  | <b>21,57</b>  | <b>81,18</b>  | <b>649,7</b>  |
| <b>8 день</b>  |                                   |             |               |               |               |               |
| 259            | Макаронны отварные с маслом       | 180/5       | 6,2           | 5,6           | 42,2          | 216,5         |
|                | Гуляш                             | 120         | 26,7          | 25,65         | 8,9           | 354,0         |
|                | Хлеб пшеничный                    | 40          | 2,7           | 0,98          | 16,7          | 94,0          |
| 394            | Закуска (икра кабачковая)         | 60          | 0             | 3,5           | 3,5           | 45,0          |
| 368            | Чай с сахаром                     | 200         | 0,1           | 0             | 9,1           | 35,0          |
|                | <b>Итого:</b>                     | <b>605</b>  | <b>24,4</b>   | <b>23,58</b>  | <b>72,2</b>   | <b>744,5</b>  |
| <b>9 день</b>  |                                   |             |               |               |               |               |
| 342            | Каша гречневая                    | 200         | 1,5           | 3,3           | 5,5           | 195,0         |
|                | Тефтеля мясная                    | 90          | 10,86         | 5,45          | 10,1          | 145,0         |
| 15             | Закуска (икра кабачковая)         | 60          | 0             | 3,5           | 3,5           | 45,0          |
| 255            | Компот из с/ф                     | 200         | 0,3           | 0,1           | 29,8          | 115,0         |
|                | Хлеб ржаной                       | 40          | 2,7           | 0,98          | 16,7          | 104,0         |
|                | <b>Итого:</b>                     | <b>590</b>  | <b>29,5</b>   | <b>31,88</b>  | <b>62,5</b>   | <b>604,0</b>  |
| <b>10 день</b> |                                   |             |               |               |               |               |
| 185            | Котлета мясная                    | 90          | 11,8          | 9,9           | 5,4           | 162,0         |
| 216            | Пюре картофельное                 | 180         | 3,5           | 6,4           | 25,1          | 203,0         |
| 364            | Соус томатный                     | 30          | 0,2           | 1,8           | 2,1           | 22,3          |
|                | Хлеб пшеничный                    | 40          | 2,7           | 0,98          | 16,7          | 94,0          |
| 15             | Закуска (зеленый горошек)         | 60          | 1,8           | 0,05          | 4,9           | 55,0          |
| 255            | Чай с сахаром                     | 200         | 0,1           | 0             | 9,1           | 35,0          |
|                | <b>Итого:</b>                     | <b>600</b>  | <b>19,56</b>  | <b>24,58</b>  | <b>62,55</b>  | <b>571,3</b>  |
|                | <b>Итого за 10 дней :</b>         | <b>5980</b> | <b>230,93</b> | <b>222,03</b> | <b>763,77</b> | <b>6620,5</b> |