Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания обучающихся МБОУ «Опытненская СОШ»

1 день	ккал	2 день	ккал	3 день	ккал	4 день	ккал	5 день	ккал
Салат из зелёного горошка 100	83,6	Икра кабачковая 80/100	62,08 /77,6	Салат из свеклы варёной 60/100	56,34/ 93,9	Огурец солёный 50	8,50	Винегрет 100	130
Щи с говядиной тушёной со сметаной 200/250	152,5/ 190,62	Рассольник ленинградский 200/250	120/130	Суп-лапша на курином бульоне 200/250	264,5/ 232,8	Суп картофельный с крупой200/250	133,8/ 167,25	Суп с рыбными консервами 200/250	133,8/ 167,25
Тефтели с соусом 100/40	314,17/ 19,2	Птица запеченная 120	181,38	Рыба тушёная в сметанном соусе 120г	293,75	Гуляш говяжий с подливом100/120	182,25/ 218,7	Плов с мясом птицы 150/210	226/ 299,59
Каша гречневая рассыпчатая 150/180	255,33 /297,6	Капуста тушёная 150/180	213,53/2 56,23	Пюре картофельное 150/180	137,25/ 164,7	Макароны 150/180	168,45 /202,14	Компот из сухофруктов 200	103
Компот из кураги 200	111,7	Компот из сухофруктов 200	103	Кисель 200	116,19	Компот из изюма 200	111	Хлеб ржаной 50	90,5
Хлеб ржаной 35	66,5	Хлеб ржаной 45	85,5	Хлеб ржаной 35	66,5	Хлеб ржаной 45	85,5	Хлеб пшеничный 50	101,5
Хлеб пшеничный 40	81,2	Хлеб пшеничный50	101,5	Хлеб пшеничный 40	81,2	Хлеб пшеничный 50	101,5		
865/945	***1065/ 1164,59***	***845/945***	***866,99/9 35,21***	***805/925***	***1015,73/ 1049,04***	***795/895***	***791/ 894,59***	***750/860***	***784,8/ 891,84***
6 день	**ккал**	**7 день**	**ккал**	**8 день**	**ккал**	**9 день**	**ккал**	**10 день**	**ккал**
Салат из свежих огурцов 60/100	40,38	Помидоры свежие 60/100	14,4/24	Салат из квашеной капусты100 /120	67,49/ 80,99	Салат из консервированной кукурузы 60	59,58	Салат из свежих помидор с луком60	47,46
Борщ с капустой и картофелем200/250	140,8/ 176	Рассольник ленинградский 200 /250	120/130	Суп-лапша на курином бульоне 200/250	264,5/ 232,8	Суп картофельный с бобовыми 200/250	107,8/ 134,75	Щи с говядиной тушёной со сметаной 200/250	152,5/ 190,62
Тефтели 100	314,7	Курица в соусе с томатом 100/140	183,34/ 256,6	Жаркое по-домашнему 230/280	334,95/ 407,76	Котлеты 100	228,75	Птица запечённая120	215,6
Макароны 150/180	168,45/ 202,14	Каша гречневая рассыпчатая 150/180	255,33/ 297,6	Компот из сухофруктов 200	158	Каша перловая150/180	179,34/ 197,21	Рис отварной 150/180	141,63 /145,95
Компот из кураги 200	111,7	Кисель 200	116,19	Хлеб ржаной35	66,5	Кисель200	116,19	Компот из изюма 200	111
Хлеб ржаной 35	66,5	Хлеб ржаной 35	66,5	Хлеб пшеничный40	81,2	Хлеб ржаной 45	85,5	Хлеб ржаной45	85,5
Хлеб пшеничный 40	81,2	Хлеб пшеничный 40	81,2			Хлеб пшеничный 50	101,5	Хлеб пшеничный 50	101,5
785/905	***879,25/1 029,98***	***785/865***	***881,44/ 925,13***	***805/925***	***972,64/ 1027,25***	***805/885***	***878,66/ 923,48***	***825/905***	855,19/ 897,63