

УТВЕРЖДЕНО:

Директор

муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения "Средняя общеобразовательная школа

№ 16 имени Ф.Г. Шака Белоглинского района"

Хрулева Л.В.



ГОД

Циклическое двухнедельное меню для учащихся 1-4 классов (в том числе учащихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, не являющихся учащимися с ограниченными возможностями здоровья) муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 1						
Завтрак						
3.7-60	Икра кабачковая консервированная	60	0,8	4,2	4,4	58,2
8.1-150	Омлет натуральный	150	13,4	19,1	2,7	237,2
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,4	61,0
1.3-100	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	6,8	31,9
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,3	17,2	82,0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
18.1-25	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,6	3,3	17,2	106,2
	ИТОГО	510	20,5	27,3	71,7	615,6
Обед						
3.4-60	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	2,7	1,5	33,2
10.1-200	Свекольник	200	1,8	4,1	9,3	81,1
12.4-90	Шницель мясной	90	13,4	11,2	17,7	225,6
13.5-150	Рагу из овощей	150	2,6	8,8	21,3	174,9
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,4	22,1	105,4
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	11,9	58,7
	Кондитерское изделие (халва) в промышленной упаковке	18	2,1	5,4	7,4	92,8
	ИТОГО	700	25,6	27,7	87,5	703,8
Полдник						
1.2-100	Яблоко печеное	100	0,3	0,2	24,6	101,4
	Снежок м.д.ж. 7,5% в промышленной упаковке	200	5,4	5,0	21,6	152,0
	ИТОГО	300	5,7	5,2	46,2	253,4
	ВСЕГО 1 день	1510	51,7	60,2	205,4	1572,7

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 2						
Завтрак						
2.2-60	Овощи натуральные соленые	60	0,5	0,1	1,4	8,0
12.13-240	Плов из пшцы	240	18,2	15,6	43,4	396,0
5.2-200	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,3	61,6
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,3	17,2	82,0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Кондитерское изделие (халва) в промышленной упаковке	18	2,1	5,4	7,4	92,8
	ИТОГО	500	22,7	16,2	85,2	586,7
Обед						
3.13-60	Салат из свеклы отварной	60	0,8	4,4	3,5	42,1
10.8-200	Суп крестьянский с крупой	200	1,8	4,8	10,3	91,2
12.7-130	Печень говяжья по-строгановски	90/40	18,1	16,7	5,8	246,4
13.8-150	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,7	7,7	33,3	231,0
5.7-200	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,5	0,3	14,0	60,7
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,4	22,1	105,4
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	11,9	58,7
16.5-60	Слойка с начинкой фруктовой	60	3,5	9,8	28,7	217,0
	ИТОГО	740	33,2	34,6	100,9	835,5
Полдник						
7.3-150	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,8	3,4	21,8	132,7
5.9-200	Кисель из сока фруктового	200	0,3	0,0	39,4	158,8
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,3	17,2	82,0
	ИТОГО	350	6,7	3,7	78,4	373,5
	ВСЕГО 2 день	1590	62,5	54,5	264,4	1795,7

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 3						
Завтрак						
17.1-30	Сыр порционный	30	7,0	8,9	0,0	107,5
7.2-200	Каша овсяная из хлопьев овсяных	200	6,3	6,0	28,3	192,6
5.3-200	Какао с молоком	200	2,5	0,4	26,0	118,3
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,3	17,2	82,0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
16.5-60	Слойка с начинкой фруктовой	60	3,5	9,8	28,7	217,0
	ИТОГО	530	20,1	16,2	89,8	584,5
Обед						
3.2-60	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,9	5,4	2,0	66,9
10.7-200	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,6	3,3	12,6	98,9
12.15-100	Рыба, тушенная в томате с овощами	100 (50/50)	8,2	5,7	3,8	99,7
13.3-150	Картофельное пюре	150	2,0	5,0	21,0	137,2
5.8-200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,3	111,7
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,4	22,1	105,4
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	11,9	58,7
	ИТОГО	710	21,5	20,1	100,7	678,5
Полдник						
9.2-100	Запеканка из творога	100	17,6	4,1	31,3	232,4
11.2-30	Молоко густое	30	2,1	2,5	16,6	96,0
5.5-200	Напиток из шиповника	200	0,7	0,0	23,1	94,9
	ИТОГО	330	20,4	6,6	71,0	423,3
	ВСЕГО 3 день	1570	61,9	42,8	261,5	1686,3

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 4						
Завтрак						
3.6-60	Икра свекольная	60	1,1	3,0	4,2	62,0
12.14-90	Тефтели мясные с рисом ("ёжики")	90	10,3	14,0	11,0	210,4
13.2-150	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,3	31,3	187,9
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,4	61,0
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,3	17,2	82,0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	ИТОГО	500	20,8	22,8	87,0	642,4
Обед						
3.10-60	Салат из свеклы с соевыми огурцами	60	0,7	4,4	2,8	63,1
10.6-200	Рассольник ленинградский	200	1,9	2,8	12,2	99,7
12.8-90	Голубцы ленивые	90	6,8	11,2	5,5	149,4
13.6-150	Каша гречневая рассыпчатая	150	1,9	6,9	38,6	224,9
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,4	22,1	105,4
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	11,9	58,7
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0
	ИТОГО	700	19,0	26,6	107,3	771,1
Полдник						
16.2-100	Пирог Южный	100	7,9	6,5	47,2	279,6
	Йогурт м.л.ж. 2,5% в промышленной упаковке	200	6,8	5,0	11,0	116,2
	ИТОГО	300	14,7	11,5	58,2	395,8
	ВСЕГО 4 день	1500	54,5	60,8	252,5	1809,3

№ ТК	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 5						
Завтрак						
3.6-60	Икра морковная	60	1,1	3,0	4,2	62,0
12.1-90	Биточки рыбные	90	12,5	4,6	18,0	163,6
13.3-150	Картофельное пюре	150	2,0	5,0	21,0	137,2
14.2-35	Сок фруктовый в промышленной упаковке	200	2,0	0,2	3,8	24,9
14.1-20	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,3	17,2	82,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	ИТОГО	500	21,5	13,3	72,1	508,8
Обед						
2.2-60	Овощи натуральные соленные	60	0,5	0,1	1,4	8,0
10.3-200	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,7	4,6	5,8	70,6
12.6-240	Рагу из птицы	240	18,0	15,9	20,6	297,6
5.7-200	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,5	0,3	14,0	60,7
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,4	22,1	105,4
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	11,9	58,7
	Йогурт м.д.ж. 2,5% в промышленной упаковке	200	6,8	5,0	11,0	116,2
	ИТОГО	700	32,8	26,6	86,8	717,1
Полдник						
9.3-100	Сырники из творога	100	16,2	3,4	23,8	191,4
11.2-30	Молоко стуженное	30	2,1	2,5	16,6	96,0
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9
	ИТОГО	330	20,3	6,1	44,2	312,3
	ВСЕГО 5 день	1530	54,3	45,9	203,0	1538,2
	ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ	7700	285,0	264,2	1186,8	8402,2

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Ккал	
Неделя 2 День 7							
Завтрак							
8.2-1	Яйцо отварное	50	6,3	5,7	0,4	78,3	
17.1-30	Сыр порционный	30	7,0	8,9	0,0	107,5	
7.1-200	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	4,5	31,6	191,7	
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,4	61,0	
14.2-35	Йогурт м.д.ж. 2,5% в промышленной упаковке	200	6,8	5,0	11,0	116,2	
14.1-20	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,3	17,2	82,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	
	ИТОГО	680	30,2	24,6	83,5	675,8	
Обед							
3.6-60	Икра свекольная	60	1,1	3,0	4,2	62,0	
10.6-200	Рассольник ленинградский	200	1,9	2,8	12,2	99,7	
12.2-90	Котлеты рыбные любительские	90	10,9	8,8	7,0	151,3	
13.1-150	Рис отварной	150	3,6	5,1	33,3	193,5	
5.5-200	Напиток из шиповника	200	0,7	0,0	23,1	94,9	
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,4	22,1	105,4	
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	11,9	58,7	
	ИТОГО	700	23,5	20,4	113,7	765,5	
Полдник							
1.2-100	Яблоко печеное	100	0,3	0,2	24,6	101,4	
	Йогурт м.д.ж. 2,5% в промышленной упаковке	200	6,8	5,0	11,0	116,2	
	ИТОГО	300	7,1	5,2	35,6	217,6	
	ВСЕГО 7 день	1680	60,7	50,2	232,8	1658,8	

№ ТК Прием пищи, наименование блюда

Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества

Масса порции, г Б Ж У Ккал

Неделя 2 День 8

Завтрак

3.6-60	Икра морковная	60	1,1	3,0	4,2	62,0
12.7-130	Печень говяжья по-строгановски	90/40	18,1	16,7	5,8	246,4
13.3-150	Картофельное пюре	150	2,0	5,0	21,0	137,2
5.4-200	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	0,0	19,8	90,6
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,3	17,2	82,0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	ИТОГО	540	27,9	25,2	75,9	657,3

Обед

3.4-60	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	2,7	1,5	33,2
10.2-200	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,1	6,2	59,0
12.6-240	Рагу из птицы	240	18,0	15,9	20,6	297,6
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,4	22,1	105,4
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	11,9	58,7
	Кондитерское изделие (халва) в промышленной упаковке	18	2,1	5,4	7,4	92,8
	ИТОГО	700	27,2	22,6	66,0	578,8

Полдник

16.5-60	Сюсюка с начинкой фруктовой	60	3,5	9,8	28,7	217,0
5.9-200	Кисель из сока фруктового	200	0,3	0,0	39,4	158,8
1.3-100	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	6,8	31,9
	ИТОГО	360	4,6	10,0	74,9	407,7
	ВСЕГО 8 день	1600	59,7	57,8	216,9	1643,7

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 9						
Завтрак						
3.2-60	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,9	5,4	2,0	66,9
12.5-240	Плов с мясом	240	23,4	20,4	29,6	395,6
14.2-35	Сок фруктовый в промышленной упаковке	200	2,0	0,2	3,8	24,9
14.1-20	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,3	17,2	82,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	ИТОГО	500	30,2	26,5	60,5	608,5
Обед						
3.10-60	Салат из свеклы с соевыми огурцами	60	0,7	4,4	2,8	63,1
10.9-200	Суп каргофельный с макаронными изделиями	200	2,4	2,7	5,9	57,7
12.4-90	Биточек мясной	90	13,4	11,2	17,7	225,6
13.4-150	Капуста тушеная	150	3,9	4,8	10,5	101,5
5.8-200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,3	111,7
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,4	22,1	105,4
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	11,9	58,7
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0
	ИТОГО	700	26,6	24,2	108,6	768,7
Полдник						
9.1-100	Пудинг творожный запеченный	100	14,0	3,5	26,3	193,1
11.2-30	Молоко сгущенное	30	2,1	2,5	16,6	96,0
5.3-200	Какао с молоком	200	2,5	0,4	26,0	118,3
	ИТОГО	330	18,6	6,4	68,9	407,4
	ВСЕГО 9 день	1530	56,8	57,1	238,0	1784,5

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 10						
Завтрак						
3.13-60	Салат из свеклы отварной	60	0,8	4,4	3,5	42,1
12.15-100	Рыба, тушеная в томате с овощами	100 (50/50)	8,2	5,7	3,8	99,7
13.7-150	Картофель отварной	150	2,8	4,8	24,6	153,0
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,3	17,2	82,0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
18.1-25	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,6	3,3	17,2	106,2
	ИТОГО	510	19,3	18,9	78,0	547,0
Обед						
2.2-60	Овощи натуральные соленые	60	0,5	0,1	1,4	8,0
10.7-200	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,6	3,3	12,6	98,9
12.10-90	Курица в соусе с томатом	90	19,4	15,7	1,7	225,7
13.2-150	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,3	31,3	187,9
5.7-200	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,5	0,3	14,0	60,7
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,4	22,1	105,4
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	11,9	58,7
	ИТОГО	700	35,8	25,4	95,0	745,2
Полдник						
7.3-150	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,8	3,4	21,8	132,7
18.1-25	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,6	3,3	17,2	106,2
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,4	61,0
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,3	17,2	82,0
	ИТОГО	375	8,0	7,0	71,6	381,9
	ВСЕГО 10 день	1585	63,0	51,2	244,5	1674,2

№ ТК	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 11						
Завтрак						
9.2-150	Запеканка из творога	150	26,4	6,1	47,0	348,5
11.2-30	Молоко сгущенное	30	2,1	2,5	16,6	96,0
5.12-200	Кефир	200	5,0	4,4	8,2	94,5
1.1-100	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	10,4	45,0
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,3	17,2	82,0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	ИТОГО	480	37,8	13,9	107,3	705,1
Обед						
3.6-60	Икра морковная	60	1,1	3,0	4,2	62,0
10.3-200	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,7	4,6	5,8	70,6
12.14-90	Тефтели мясные с рисом ("ёжики")	90	10,3	14,0	11,0	210,4
13.3-150	Картофельное пюре	150	2,0	5,0	21,0	137,2
	Сок фруктовый в промышленной упаковке	200	2,0	0,2	3,8	24,9
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,4	22,1	105,4
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	11,9	58,7
1.1-100	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	10,4	45,0
	ИТОГО	700	22,8	27,8	90,1	714,2
Полдник						
9.3-100	Сырники из творога	100	16,2	3,4	23,8	191,4
11.2-30	Молоко сгущенное	30	2,1	2,5	16,6	96,0
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9
	ИТОГО	330	20,3	6,1	44,2	312,3
	ВСЕГО 11 день	1510	60,6	47,8	241,6	1731,6

	ВСЕГО ЗА 2 НЕДЕЛЮ	7905	300,8	264,1	1173,8	8492,9
	ВСЕГО за 10 дней	15605	585,7	528,3	2360,6	16895,1
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	1561	58,6	52,8	236,1	1689,5