

УТВЕРЖДЕНО:

Директор

Л.В.ОУ.С.О.Ш. №5

Е.В.Землякова



2022 г.

2022 г.

год

Циклическое двухнедельное меню для учащихся 1-4 классов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Обед							
3.4-60	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	2,7	1,5	33,2	1,8
10.1-200	Свекольник	200	1,8	4,1	9,3	81,1	3,6
12.4-90	Шницель мясной	90	13,4	11,2	17,7	225,6	0,1
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9	8,0
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,5	22,0	109,3	0,0
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	1,1	12,6	67,5	0,0
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	ИТОГО	700	26,0	27,7	86,3	700,6	23,7
Неделя 1 День 2							
Обед							
3.7-60	Икра кабачковая консервированная	60	0,8	4,2	4,4	58,2	1,4
10.8-200	Суп крестьянский с крупой	200	1,8	4,8	10,3	91,2	4,0
5.7-200	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,5	0,3	14,0	60,7	2,5
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,5	22,0	109,3	0,0
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	1,1	12,6	67,5	0,0
	ИТОГО	700	21,0	31,8	100,1	796,7	9,9

№ ТК	Прием пищи, наименование	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
Обед							

3.2-60	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,9	5,4	2,0	66,9	8,7
10.7-200	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,6	3,3	12,6	98,9	2,5
12.2-90	Котлеты рыбные любительские	90	10,9	8,8	7,0	151,3	0,9
13.7-150	Картофель отварной	150	2,8	4,8	24,6	137,2	15,3
5.8-200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,3	111,7	0,1
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,5	22,0	109,3	0,0
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	1,1	12,6	67,5	0,0
	ИТОГО	700	25,7	23,9	108,1	742,8	27,5
№ ТК	Прием пищи, наименование	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
Обед							
3.4-60	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	2,7	1,5	33,2	1,8
10.6-200	Рассольник ленинградский	200	1,9	4,8	12,2	99,7	3,4
12.7-130	Печень говяжья по-строгановски	90/40	18,1	16,7	5,8	295,7	12,1
13.6-150	Каша гречневая рассыпчатая	150	1,9	6,9	38,5	224,8	0,0
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9	8,0
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,5	22,0	109,3	0,0
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	1,1	12,6	67,5	0,0
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	ИТОГО	740	30,8	33,2	106,8	900,1	35,3

№ ТК	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества, г	Энергетиче	Витамин
------	-------------	-------	---------------------	------------	---------

2.2-60	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,5	0,1	1,4	8,0	3,0
10.2-200	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,1	6,2	59,0	4,4
12.14-90	Тефтели мясные с рисом ("ёжики")	90	10,2	13,8	11,0	208,7	0,0
13.5-150	Рагу из овощей	150	2,3	8,0	19,4	159,0	10,2
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9	8,0
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,5	22,0	109,3	0,0
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	1,1	12,6	67,5	0,0
	ИТОГО	700	22,4	26,7	76,3	636,3	25,6
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8							
Обед							
3.10-60	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,7	5,5	2,8	63,1	2,7
10.9-200	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,4	2,7	5,9	57,7	3,7
12.4-90	Биточек мясной	90	13,4	11,2	17,7	225,6	0,1
13.4-150	Капуста тушеная	150	3,9	5,0	10,5	110,5	26,5
5.5-200	Напиток из шиповника	200	0,7	0,0	23,1	94,9	60,0
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,5	22,0	109,3	0,0
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	1,1	12,6	67,5	0,0
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	ИТОГО	700	27,5	26,3	105,0	773,6	103,0

№ ТК	Прием пищи, наименование	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9							

Обед							
3.4-60	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	2,7	1,5	33,2	1,8
10.7-200	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,6	3,3	12,6	98,9	2,5
12.10-90	Курица в соусе с томатом	90	19,4	15,7	1,7	225,7	1,7
13.2-150	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,3	31,3	187,9	0,0
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9	8,0
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,5	22,0	109,3	0,0
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	1,1	12,6	67,5	0,0
	ИТОГО	700	38,0	28,7	85,5	747,4	14,0
№ ТК	Прием пищи, наименование	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10							
Обед							
3.7-60	Икра кабачковая консервированная	60	0,8	4,2	4,4	58,2	1,4
10.3-200	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,7	4,6	5,8	70,6	6,6
12.7-130	Печень говяжья по-строгановски	90/40	18,1	16,7	5,8	295,7	12,1
13.6-150	Каша гречневая рассыпчатая	150	1,9	6,9	38,5	224,8	0,0
5.8-200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,3	111,7	0,1
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,5	22,0	109,3	0,0
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	1,1	12,6	67,5	0,0
	ИТОГО	740	29,0	34,0	116,4	937,8	20,2