

УТВЕРЖДЕНО:

Директор *МБОУ СОШ № 5*

*О.В. Звонина*



*2019 г. 11-08 / 620*

№ 5  
МБОУ СОШ

*11-08* год

Циклическое двухнедельное меню для учащихся 5-11 классов (в том числе учащихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, не являющихся учащимися с ограниченными возможностями здоровья) муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений (10-дневная учебная неделя)

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
<b>Неделя 1 День 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
3.7-100	Икра кабачковая консервированная	100	1,3	7,0	7,3	97,0
8.1-180	Омлет натуральный	180	16,1	22,9	3,3	284,6
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,4	61,0
1.3-100	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,8	0,2	6,8	31,9
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,6	117,1
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,8	68,4
18.1-25	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,6	3,3	17,2	106,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>25,8</b>	<b>34,2</b>	<b>88,5</b>	<b>766,3</b>
<b>Обед</b>						
3.4-100	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,8	4,5	2,5	55,3
10.1-250	Свекольник	250	2,3	5,1	11,6	101,4
12.4-100	Шницель мясной	100	14,9	12,4	19,7	250,7
13.5-180	Рагу из овощей	180	3,1	10,6	25,6	209,9
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,5	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>830</b>	<b>29,8</b>	<b>33,7</b>	<b>106,0</b>	<b>849,2</b>
<b>Полдник</b>						



№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
<b>Неделя 1 День 3</b>						
<b>Завтрак</b>						
17.1-40	Сыр порционный	40	9,3	11,8	0,0	143,3
7.2-250	Каша овсяная из хлопьев овсяных	250	7,9	7,5	35,4	240,8
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
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,6	117,1
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>590</b>	<b>26,1</b>	<b>20,9</b>	<b>110,2</b>	<b>732,9</b>
<b>Обед</b>						
3.2-100	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,5	9,0	3,3	111,5
10.7-250	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,8	4,1	15,8	123,6
12.15-120	Рыба, тушенная в томате с овощами	120 (60/60)	9,8	6,8	4,6	119,6
13.3-180	Картофельное пюре	180	2,4	6,0	25,2	164,6
5.8-200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,3	111,7
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,5	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>850</b>	<b>26,7</b>	<b>26,8</b>	<b>119,0</b>	<b>838,2</b>
<b>Полдник</b>						

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
<b>Неделя 1 День 4</b>						
<b>Завтрак</b>						
3.6-100	Икра свекольная	100	1,8	5,0	7,0	103,3
12.14-100	Тефтели мясные с рисом ("ёжики")	100	11,4	15,5	12,2	233,8
13.2-180	Макаронные изделия отварные	180	6,6	6,4	37,6	225,5
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,4	61,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,6	117,1
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>25,9</b>	<b>27,6</b>	<b>110,6</b>	<b>809,2</b>
<b>Обед</b>						
3.10-100	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,2	9,1	4,7	105,2
10.6-250	Рассольник ленинградский	250	2,4	3,5	15,3	124,6
12.8-100	Голубцы ленивые	100	7,6	12,4	6,1	166,0
13.6-180	Каша гречневая рассыпчатая	180	2,3	8,3	46,3	269,9
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,5	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>830</b>	<b>22,5</b>	<b>34,8</b>	<b>129,4</b>	<b>942,6</b>
<b>Полдник</b>						



№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
<b>Неделя 2 День 6</b>						
<b>Завтрак</b>						
8.2-1	Яйцо отварное	50	6,3	5,7	0,4	78,3
17.1-50	Сыр порционный	50	11,6	14,8	0,0	179,1
7.1-250	Каша манная молочная жидкая	250	8,9	13,4	41,8	313,1
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,4	61,0
	Йогурт м.д.ж. 2,5% в промышленной упаковке	200	6,8	5,0	11,0	116,2
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,6	117,1
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>750</b>	<b>39,6</b>	<b>39,6</b>	<b>107,0</b>	<b>933,3</b>
<b>Обед</b>						
3.6-100	Икра свекольная	100	1,8	5,0	7,0	103,3
10.6-250	Рассольник ленинградский	250	2,4	3,5	15,3	124,6
12.2-110	Котлеты рыбные любительские	100	12,1	9,8	7,8	168,1
13.1-180	Рис отварной	180	4,3	6,1	40,0	232,2
5.5-200	Напиток из шиповника	200	0,7	0,0	23,1	94,9
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,5	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>830</b>	<b>28,0</b>	<b>25,3</b>	<b>135,9</b>	<b>930,3</b>
<b>Полдник</b>						

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
<b>Неделя 2 День 7</b>						
<b>Завтрак</b>						
3.6-100	Икра морковная	100	1,8	5,0	7,0	103,3
12.7-150	Печень говяжья по-строгановски	100/50	20,9	19,3	6,7	284,3
13.3-180	Картофельное пюре	180	2,4	6,0	25,2	164,6
5.4-200	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	0,0	19,8	90,6
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,6	117,1
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>630</b>	<b>33,9</b>	<b>31,1</b>	<b>97,1</b>	<b>828,4</b>
<b>Обед</b>						
3.4-100	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,8	4,5	2,5	55,3
10.2-250	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	3,9	7,8	73,8
12.6-260	Рагу из птицы	260	19,5	17,2	22,3	322,4
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,5	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>810</b>	<b>30,8</b>	<b>26,6</b>	<b>63,4</b>	<b>683,4</b>
<b>Полдник</b>						



№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
<b>Неделя 2 День 8</b>						
<b>Завтрак</b>						
3.2-100	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,5	9,0	3,3	111,5
12.5-260	Плов с мясом	260	25,4	22,1	32,1	428,6
5.2-200	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,3	61,6
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,6	117,1
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>32,9</b>	<b>31,9</b>	<b>89,1</b>	<b>787,2</b>
<b>Обед</b>						
3.10-100	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,2	9,1	4,7	105,2
10.9-250	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,0	3,4	7,4	72,1
12.4-100	Биточек мясной	100	14,9	12,4	19,7	250,7
13.4-180	Капуста тушеная	180	4,7	5,8	12,6	121,8
5.8-200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,3	111,7
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,5	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>830</b>	<b>31,3</b>	<b>32,0</b>	<b>124,9</b>	<b>913,5</b>
<b>Полдник</b>						



№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
<b>Неделя 2 День 10</b>						
<b>Завтрак</b>						
9.2-200	Запеканка из творога	200	35,2	8,1	62,7	464,7
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 (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,6	117,1
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>530</b>	<b>48,7</b>	<b>16,2</b>	<b>136,2</b>	<b>885,8</b>
<b>Обед</b>						
3.6-100	Икра морковная	100	1,8	5,0	7,0	103,3
10.3-250	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	5,8	7,3	88,3
12.14-100	Тефтели мясные с рисом ("ёжики")	100	11,4	15,5	12,2	233,8
13.3-180	Картофельное пюре	180	2,4	6,0	25,2	164,6
5.8-200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,3	111,7
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,5	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>830</b>	<b>25,4</b>	<b>33,5</b>	<b>132,2</b>	<b>953,8</b>
<b>Полдник</b>						