

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ СОШ №5  
О.В. Иванова

*Иванова О.В.*



" *12* " *ноября* 20*16* года

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
<b>Неделя 1 День 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
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 (по сезону)	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>	<b>20,5</b>	<b>27,3</b>	<b>71,7</b>	<b>615,6</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>25,6</b>	<b>27,7</b>	<b>87,5</b>	<b>703,8</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>						
17.1-30	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>530</b>	<b>20,1</b>	<b>16,2</b>	<b>89,8</b>	<b>584,5</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>710</b>	<b>21,5</b>	<b>20,1</b>	<b>100,7</b>	<b>678,5</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 1 День 4</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>20,8</b>	<b>22,8</b>	<b>87,0</b>	<b>642,4</b>
<b>Обед</b>						
3.10-60	Салат из свеклы с солеными 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
	<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>19,0</b>	<b>26,6</b>	<b>107,3</b>	<b>771,1</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
17.1-30	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
	Йогурт м.д.ж. 2,5% в промышленной упаковке	200	6,8	5,0	11,0	116,2
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>680</b>	<b>30,2</b>	<b>24,6</b>	<b>83,5</b>	<b>675,8</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>23,5</b>	<b>20,4</b>	<b>113,7</b>	<b>765,5</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 7</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>540</b>	<b>27,9</b>	<b>25,2</b>	<b>75,9</b>	<b>657,3</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>27,2</b>	<b>22,6</b>	<b>66,0</b>	<b>578,8</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>						
9.2-150	Запеканка из творога	150	26,4	6,1	47,0	348,5
11.2-30	Молоко стуженное	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
14.2-35	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>480</b>	<b>37,8</b>	<b>13,9</b>	<b>107,3</b>	<b>705,1</b>
<b>Обед</b>						
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 (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>22,8</b>	<b>27,8</b>	<b>90,1</b>	<b>714,2</b>
<b>Полдник</b>						