

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ СОШ № 20

К.Н. Комов



" 13 " август 2023 год

**Циклическое двухнедельное меню для учащихся 1-4 классов (в том числе учащихся с ограниченными возможностями здоровья и детей - инвалидов, не являющимися учащимися с ограниченными возможностями здоровья) муниципального бюджетного общеобразовательных учреждений**

№ ТК	Примечание, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 1						

Завтрак						
3.3-60	Икра кабачковая консервированная	60	0,8	4,2	1,4	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	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>
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	3,4	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>
Подвиг						
				0,2	24,6	101,4
			5,4	5,0	21,6	152,0
			5,4	5,2	46,2	253,4
			51,5	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
<b>Неделя 1 День 2</b>						
<b>Завтрак</b>						
2.2-60	Овощи натуральные соленые	60	0,5	0,1	1,4	8,0
12.13-240	Плов из птицы	240	18,2	15,6	43,4	396,0
5.2-200	Чай с лименом	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>22,7</b>	<b>16,2</b>	<b>85,2</b>	<b>586,7</b>
<b>Обед</b>						
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	33,2	231,0
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
16.5-60	Слойка с начинкой фруктовой	60	3,5	9,8	28,7	217,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>740</b>	<b>33,2</b>	<b>34,6</b>	<b>100,9</b>	<b>835,5</b>
<b>Полдник</b>						
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>6,7</b>	<b>3,7</b>	<b>78,4</b>	<b>373,5</b>
	<b>ВСЕГО 2 день</b>	<b>1590</b>	<b>62,5</b>	<b>54,5</b>	<b>264,4</b>	<b>1795,7</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>



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, тушеная 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>
Подзвук						
9.2-100	Залеканка из творога	100	17,6	4,1	31,3	232,4
11.2-30	Молоко сгущенное	30	2,1	2,5	16,6	96,0
5.5-200	Напиток из шиповника	200	0,7	0,0	23,1	94,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>330</b>	<b>20,4</b>	<b>6,6</b>	<b>71,0</b>	<b>423,3</b>
	<b>ВСЕГО 3 день</b>	<b>1570</b>	<b>61,9</b>	<b>42,8</b>	<b>261,5</b>	<b>1686,3</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя I 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
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>20,8</b>	<b>22,8</b>	<b>87,0</b>	<b>642,4</b>
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
	<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>						
16.2-100	Пирог Южный	100	7,9	6,5	47,2	279,6
	Йогурт м.д.ж. 2,5% в промышленной упаковке	200	6,8	5,0	11,0	116,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>14,7</b>	<b>11,5</b>	<b>58,2</b>	<b>395,8</b>
	<b>ВСЕГО 4 день</b>	<b>1500</b>	<b>54,5</b>	<b>60,8</b>	<b>252,5</b>	<b>1809,3</b>

№ ТК	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
<b>Неделя 1 День 5</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
	Сок фруктовый в промышленной упаковке	200	2,0	0,2	3,8	24,9
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,3	17,7	82,0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>21,5</b>	<b>13,3</b>	<b>72,1</b>	<b>508,8</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>32,8</b>	<b>26,6</b>	<b>86,8</b>	<b>717,1</b>
<b>Полдник</b>						
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>330</b>	<b>20,3</b>	<b>6,1</b>	<b>44,2</b>	<b>312,3</b>
	<b>ВСЕГО 5 день</b>	<b>1530</b>	<b>54,3</b>	<b>45,9</b>	<b>203,0</b>	<b>1538,2</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ</b>	<b>6190</b>	<b>284,7</b>	<b>264,2</b>	<b>1186,8</b>	<b>8402,2</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>						
8.2-1	Яйно 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%	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>						
1.3-100	Яблоко печеное	100	0,3	0,2	21,6	101,4
	Йогурт м.д.ж. 2,5% в промышленной упаковке	200	6,8	5,0	11,0	116,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>7,1</b>	<b>5,2</b>	<b>35,6</b>	<b>217,6</b>
	<b>ВСЕГО 7 день</b>	<b>1680</b>	<b>60,7</b>	<b>50,2</b>	<b>232,8</b>	<b>1658,8</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>						

3.6-60	Икра морковная	60	1,1	3,0	4,2	62,0
12.6-240	Рагу из птицы	240	18,0	15,9	20,6	297,6
13.3-150						
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
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>630</b>	<b>25,8</b>	<b>19,4</b>	<b>69,7</b>	<b>571,3</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	24,0
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>						
16.5-60	Слойка 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
	<b>ИТОГО</b>	<b>360</b>	<b>4,6</b>	<b>10,0</b>	<b>74,9</b>	<b>407,7</b>
	<b>ВСЕГО 8 день</b>	<b>1690</b>	<b>57,6</b>	<b>52,0</b>	<b>210,6</b>	<b>1557,7</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
<b>Неделя 2 День 9</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
	Сок фруктовый в промышленной упаковке	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>30,2</b>	<b>26,5</b>	<b>60,5</b>	<b>608,5</b>
<b>Обед</b>						
3.10-60	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,7	4,4	2,8	63,1
10.9-100	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,4	2,7	5,9	57,7
1.1-190	Биточек мясной	90	13,4	11,2	17,7	225,6
11.1-150	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>26,6</b>	<b>24,2</b>	<b>108,6</b>	<b>768,7</b>
<b>Полдник</b>						
9.1-100	Пудинг замороженный запеченный	100	14,0	3,5	26,3	193,1
11.2-30	Молоко стуженное	30	2,1	2,5	16,6	96,0
5.3-200	Какао с молоком	200	2,5	0,4	26,0	118,3
	<b>ИТОГО</b>	<b>330</b>	<b>18,6</b>	<b>6,4</b>	<b>68,9</b>	<b>407,4</b>
	<b>ВСЕГО 9 день</b>	<b>1530</b>	<b>56,8</b>	<b>57,1</b>	<b>238,0</b>	<b>1784,5</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>						
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	Картофельное пюре	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>	<b>19,3</b>	<b>18,9</b>	<b>78,0</b>	<b>517,0</b>
<b>Обед</b>						
2.2-60	Овощи натуральные соленые	60	0,5	0,1	7,4	8,0

10.7-200	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,4	3,3	22,6	98,9
12.10-90	Курни в соусе с томатом	90	19,3	15,7	1,7	225,7
13.2-150	Макаронные изделия отварные	150	3,5	5,3	31,3	187,9
5.7-200	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,5	8,3	14,0	66,7
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,4	22,1	103,4
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	11,9	58,7
	<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>35,8</b>	<b>25,4</b>	<b>95,0</b>	<b>745,2</b>
<b>Полдник</b>						
7.3-150	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,8	3,4	21,8	152,7
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>375</b>	<b>8,0</b>	<b>7,0</b>	<b>71,6</b>	<b>381,9</b>
	<b>ВСЕГО 10 дней</b>	<b>1585</b>	<b>63,0</b>	<b>51,2</b>	<b>244,5</b>	<b>1674,2</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
<b>Неделя 2 День 11</b>						
<b>Завтрак</b>						
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	Йогурт	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 ("ежики")	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>						
0 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 0-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>330</b>	<b>20,3</b>	<b>6,1</b>	<b>44,2</b>	<b>312,3</b>
	<b>ВСЕГО 11 дней</b>	<b>1510</b>	<b>60,6</b>	<b>47,8</b>	<b>241,6</b>	<b>1731,6</b>

	<b>ВСЕГО ЗА 2 НЕДЕЛЮ</b>	<b>7995</b>	<b>298,7</b>	<b>258,3</b>	<b>1167,6</b>	<b>8406,9</b>
	<b>ВСЕГО за 10 дней</b>	<b>14185</b>	<b>583,4</b>	<b>522,5</b>	<b>2354,4</b>	<b>16809,1</b>
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ</b>	<b>1419</b>	<b>58,3</b>	<b>52,2</b>	<b>235,4</b>	<b>1680,9</b>