утверждено:	. 3	,	
Директор МБОУ СОШ № 20			
Wing	К.Н.	Комог	B
No 20			
1200			
No.			
" 13 " elebaper	<u> </u>	2023	год

Цикличное 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

ALB.	Прием нацці, начменование блюда	Macco	Пишевые вещества, эпергна, вигамины и минеральные вещества				
		क्षित्रम्भ, ।	Б	ж	У	Кка.	

	Завтра	ıĸ				,
> 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	100	8,0	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	Конаитерское излелие (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 отурцов 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	Швицель мясной	9()	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 пыванчный	45	3.3	0,4	22,1	105,4
14 1-30	Х зеб ржано-пшеничный	30	2.0	0,3	11.9	58,7
	Конпитерское изделие (халва) в промышленной упаковке	18	2,1	5,4	7,4	92,8
	ИТОГО	700	25,6	- 27,7	87,5	703,8
	Полди	нк				
				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

№ TK	Присм пинии, наименивание	Macca	Пишевые всшества, энергия, витамины и минеральные вещества				
248 136	блюда	порции, г	Б	ж	У	Ккал	
	· He	деля 1 День 2					
		Завтрак					
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-вшеничный	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
	Of	ед				
3.13-60	Салат из свеклы отварной	60	8,0	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	13.7	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	9,9	28.7	217,0
	итого	740	33,2	34,6	100,9	835,5
	Пола	ник				
7.3-150	Каша рисовоя модочная 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
.№ TK	Прием пиши,	Macca		ые вешества,		
	блюда	поравин, г	P	ж	У	Ккаа
	Неделя 1	День 3				
	Завт	рак				
17.1-30	Сыр поринонный	30	7.0	8.9	0,0	107,5
7.2.200	Каша овсянля 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-пиеничный	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
	ПТОГО	530	20,1	16,2	89,8	584,5

		Обед				4
3.2-60	Салат из кващеной 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 овощеми	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 пшеначный	4.5	3,3	0,4	22.1	105.4
14.1-30	Хлеб ржано-яшеничный	30	2.0	0,3	11,9	58,7
	итого	710	21.5	20,1	100,7	678,5
		Полдвик				
9.2-100	Запеканка из творога	100	17,6	4,1	31,3	232,4
11.2-30	Молоко стущенное	30	2,1	2.5	10,6	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

M₂ TK	Прием ници. наименованис	Масса	Пишевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества				
1,111	аямскоранк	nopuna, r	порцин, г Б Ж		У	Ккал	
	Неде.	ля 1 День 4					
	3	автрак					
3.6-60	Икра свекольная	60	1.3	3,0	4,2	62,0	
12,14-90	Тефтели мясяые с рисом ("ёжики")	90	10.3	14,0	0,11	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 вшеничный	35	2,6	0,3	17,2	0,58	
14.1-20	Хлеб ржаво-лшенячный	20	1,3	0.2	7,9	39,1	
- 70	ИТОГО	500	20,8	22,8	87.0	642,4	
		Обед			***		
3 10-60	Салат из свеквы с солеными огурцами	60	0.7	4,4	2.8	63,1	
10.6-200	Рассольник ленинграцский	200	1.9	2,8	12,2	99,7	
12.8-90	Голубиы ленивые	90	6.8	11	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-ишеничный	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
	Πο	олдинк				
16.2-100	Пирог Южный	100	7,9	6,5	47,2	279,6
	Йогурт м.д.ж. 2,5% в промышлениой улаковке	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

No TK	Прием пиши, ишименование блюда	Macca	Пишевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества				
245.114		порнив, т	Б	ж	У	Ккал	
	+ Неде	ля I День 5					
		Вавтрак					
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	
13.3-159	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 паненичный	35	2.6	0.3	17.3	82,0	
14,1-20	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	Оволи натуральные соленые	00	0,5	1,0	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	Расу из птицы	240	18.0	15.9	20,6	297,6	
5.7-200	Компот из свежих глодов (яблок)	200	0,5	0,3	14,0	60,7	
14.2-45	ймнгинэшп дэкХ	45	3,3	0,4	22.1	105.4	
14.1-30	Хлеб ржано-вшеничный	30	2.0	0,3	11,9	58.7	
1985	Рогурт м.дж. 2,5% в премышленной упаковке	200	6.8	5,0	11.0	116.	
	итого	700	32,8	26,6	86,8	717.1	
		10лдник					
9.3-100	Сырники из творога	100	16.2	3,4	23,8	191,4	

11.2-30	Молоко стущенное	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	6190	284.7	264.2	1186,8	8402,2

№ TK	Прием пиши,	Macca	Пищевые вещества, энергия, витамины и / минеральные вещества				
312 (1)	блюда	порции, з	Б	ж	У	Ккал	
	Heae	.1я 2 День 7					
		Вавтрак					
8.2-1	Япио отварное	50	6.3	5,7	0.4	78,3	
17.1-30	Сып вершоцный	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	
	Harping x 150;	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	Хаеб ржано-яшеничный	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 💄	9()	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	Напитек из циплевника	200	0,7	0,0	23,1	94,9	
14.7-45	Хэеб пшеничный	45	3,3	0,4	22.1	105,4	
14 1-30	Хлеб ржано-ишениямый	30	2,0	0,3	11.9	58,7	
	нтого	700	23,5	20,4	113.7	765,5	
		Іолдник					
1.2-100	Яблоко печеное	100	0,3	0,2	24,6	101,4	
	Логурт м и ж. 2.5% в промышленной упаковке	26161	6,8	5,0	11.0	116.2	
	нтого	3(4)	7.1	5,2	35,6	217,6	
	ВСЕГО 7 день	1680	60,7	50,2	232,8	1658,8	

NoTK .	Прием акция, написнование блюза	Macca	Пишевые вешества, энергия, витамины и минеральные вешества				
		норции, г	Б	ж	У	Ккал	
	He	деля 2 День 8					
		Завтрак					

3.6-60	Икра морковная	60	1,1	3,0	4.2	62,0
12.6.240	Рагу и сповва	240	0.81	15.9	20,6	297,6
13.3-150	•					
5.4-200	Кофенная напиток с модоком	200	2,8	0,0	19,8	90,6
14.2-35	Хлей интенняный	35	2,6	0.3	17,2	82,0
E4.1.20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	итого	630	25,8	19,4	69,7	571,3
	Обел	l	·		•	•
3.4-60	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	2,7	1,5	1 1 1
10.3-300	Борш с калустой и картофелем	200	1,4	3.1	6,2	59,0
12.6-240	Рагу из плиды	240	18,0	15.4	20.6	297,6
5 6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0.2	3,8	51.0
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	3,3	11,4	22.1	105,4
14,1-30	Хлеб ржано-пиленичный	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
	полла	ик	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	<u> </u>		
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
	итого	360	4,6	10,0	74,0	407,7
	ВСЕГО 8 день	1690	57.6	52,0	210.6	1557,7

.№ TK	Прнем пиши, наименование блюда	Масса	Пишевые вешества, энергия, витамины и минеральные вешества					
		порини, т	Б	ж	y	Ккал		
	, He,	деля 2 День 9				·····		
	and the state of t	Завтрак						
3.2-60	Салат из квашеной капусты с луком	60	0.0	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	Хэеб пшеначный	35	2,6	0.3	17.2	82.0		

14,1-20	Хиеб ржано-випеничный	20	1.3	0,2	7,9	39.1
	MOLO	500	30,2	26,5	60,5	608,5
	•	Обед				
3,10,60	с алаз из свеклы с солеными огурцами	60	0,7	4,4	2,8	63,1
10.9 900	є уп картофеяьный с макаронными изделиями	200	2,4	2.7	5,9	57,7
1 1 90	Биточек мясной	90	13,4	11.2	17.7	225,6
113-150	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
	J	Јолдник				
9.1-100	Пудият зворожный запеченный	100	14,0	3,5	26,3	193,1
11.2-30	Молоко стушенное	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

№ TK	Прием пиши, наименование	Macco	Пищеві		энергия, вита ые вешества	и иними
242 114	блюда	порции, г	Б	ж	У	Ккал
	He	деля 2 День 10				3
		Завтрак				
3.13-60	Салат из свеклы отварной	60	8,0	4,4	3,5	42,1
12.15-100	Рыба, тушенная в томате с овощами	100 (50.56)	8,2	5.7	3,8	99,7
13.7 150	Картофельное люре	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 вшеничный	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	Конаптерское изделие (печенье сахарное)	25	1.6	3.3	17,2	106,2
	итого	510	19,3	18,9	78,0	547,0
		Обел				
2.2-60	Овоши натуральные соленые	60	0,5	0,1	1.4	8,0

10.7-200	Сунтартофетьный с бобовыми (горох)	j(n)	4.6	- 1	1 (b	98.0
12.10-90	Kypinka is cover c Tomatom	90	19,3	15.7	1,7	226.2
13.2-150	Макаренине изделия отварные	150	4	5.5	41.1	; II T 12
5,7-200	комиот из свежих плодов (яблок)	200	13.4	8.3	1430	66,7
112.43	Хлеб писинчний	45	5.3	0,4	200	(05,4
(4,1-30	Хлеб ржано-пшеначный	30	. 43	6.1	FER	18.7
·····	итого	700	35.8	25,4	95,0	T45,2
		Полдянк				
7.3-150	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,8	3,4	21,8	152.7
18,1-25	Кондитерское изделие (печенье сахариее)	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 писничный	35	2,6	6.3	17.2	\$2,0
-11-1	итого	375	8,0	7.0	71,6	381,9
	ВСЕГО 10 день	1585	63,0	51,2	244,5	1674,2

No TIC	Прием пини.	Macca	Пишевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества				
	баюдя	порини, т	Б	ж	5	Ккал	
	Педел	ія 2 День 11					
	3	Завтрак					
9.2-150	Запеканка из творога	150	26,4	6,1	47,0	348,5	
11.2-30	Молоко ступенное	30	2,1	2,5	16.6	96.0	
5.12-200	Йогурт	200	5,0	4,4	8,2	94.5	
E 1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	
14.2-35	Хлеб инсинчин	35	2,6	0.3	17,2	82,0	
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	
	HTOLO	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 канусты с картофелем	200	1,7	4.6	5.8	70,6	
12,14-90	Тефтели мясные с рисом ("сжики")	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 унаковке	200	2,0	0,2	9,4	24,9	
14.2-45	Хлеб вшеничный	45	3.3	0,4	22.1	105.4	

		30	2,0	0.3	11,9	58,74
14 1-30	Х по рживе-писничный				10.4	45,0
1.1-100	черов пы евежне (яблоки)	100,	0.4	0,4		
	шюго	700	22,8	27,8	90.1	714.2
		Полдинк				
		100	16,2	3,4	23,8	191.4
0 () (10)	Сырники из творога	30	2,1	2,5	16,6	96,0
11 2 30	Молоко стушенное	200	2.0	0,2	3,8	24,9
5 6-200	Сок фруктовый			6,1	44,2	312,3
	HTOFO	330	20,3			1731.0
	ВСНГО 11 жив	1510	60.6	47.8	241,6	1/31.0

ВСЕГО ЗА 2 НЕДЕЛЮ	7995	298.7	258,3	1167.6	8406,9
ВСЕГО за 10 вней	14185	583,4	522,5	2354,4	16809,1
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	1419	58,3	52,2	235,4	1680,9