

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ СОШ № 31
О.А.Панова

01.09.2022

Циклическое двухнедельное меню для учащихся 1-4 классов (в том числе учащихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения МБОУ СОШ № 31 (сезон осень-зима)

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Завтрак							
3.8-60	Горошек зеленый консервированный отварной	60	1,7	2,5	3,3	42,6	2,5
8.1-170	Омлет натуральный	170	15,2	21,6	3,1	268,8	0,4
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,4	62,2	0,0
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,4	17,1	85,0	0,0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,7	8,4	45,0	0,0
	Пирожок промышленного производства	80	6,0	2,2	40,4	212,0	0,0
	ИТОГО	510	21,5	25,2	47,3	503,6	2,9
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
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
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
Полдник							
16.1-100	Оладьи	100	7,3	11,3	54,3	348,5	0,1
5.11-200	Чай фруктовый	200	0,6	0,0	10,3	61,8	0,0
	ИТОГО	300	7,9	11,3	64,6	410,3	0,2
		1510	55,3	64,3	198,2	1614,5	26,8

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
Завтрак							
3.6-60	Икра морковная	60	1,1	4,5	4,2	62,0	1,5
12.13-240	Плов из птицы	240	12,1	11,8	27,1	268,5	4,7

16.3-100	Шарлотка школьная	100	4,9	7,8	40,7	252,5	3,4
8.2-1	Яйцо отварное	50	6,1	5,5	0,3	75,2	0,0
5.10-180	Кисломолочный продукт с м.д.ж. 2.5% (кефир)	180	5,0	3,9	7,4	85,1	1,3
	ИТОГО	330	16,0	17,2	48,4	412,8	4,7
	ВСЕГО 6 день	1565	56,8	58,2	256,0	1768,6	24,0

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7							
Завтрак							
3.2-60	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,9	5,4	2,0	66,9	8,7
12.6-240	Рагу из птицы	240	18,0	15,9	20,6	297,6	8,7
5.2-200	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,7	63,6	1,2
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,4	17,1	85,0	0,0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,7	8,4	45,0	0,0
	ИТОГО	500	23,6	22,4	63,8	558,1	18,6
Обед							
2.2-60	Овощи натуральные соленные (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
Полдник							
16.1-100	Оладьи	100	7,3	11,3	54,3	348,5	0,1
5.4-200	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	0,0	19,8	90,6	1,0
	ИТОГО	300	10,1	11,4	74,1	439,1	1,1
	ВСЕГО 7 день	1500	56,1	60,5	214,2	1633,5	45,3

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8							
Завтрак							
3.6-60	Икра морковная	60	1.1	4.5	4.2	62,0	1.5
12.5-240	Плов с мясом	240	23.4	20.4	29.6	395,6	0.5
5.3-200	Какао с молоком	200	2.5	0.4	26,0	118,3	0.7
18.1-25	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1.6	3.3	17.2	106.2	0.0
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	2.8	0.4	17.1	85.0	0.0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.6	0.7	8.4	45.0	0.0
5.6-200	Сок фруктовый	200	2.0	0.2	3.8	24.9	8.0
	ИТОГО	500	33,0	29,7	102,5	812,1	2,7
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
Полдник							
9.1-100	Пудинг творожный запеченный	100	13.9	3.5	26.3	193.1	0.2
11.2-30	Молоко сгущенное	30	2.1	2.5	16.6	96.0	0.3
5.10-180	Кисломолочный продукт с м.д.ж. 2.5% (снежок)	180	5.0	3.9	7.4	85.1	1.3
	ИТОГО	310	21,0	9,9	50,3	374,2	1,8

	ВСЕГО 8 день	1510	81,5	66,0	257,8	1959,8	107,5
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, (Ккал)	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9							
Завтрак							
3.6-60	Икра свекольная	60	1,1	4,5	4,2	62,0	1,5
12.11-90	Рыба, запеченная под молочным соусом	90	8,3	7,9	10,8	148,4	3,5
13.3-150	Картофельное пюре	150	2,0	5,0	21,0	137,2	5,2
5.11-200	Чай фруктовый	200	0,6	0,0	10,3	61,8	0,0
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,4	17,1	85,0	0,0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,7	8,4	45,0	0,0
	ИТОГО	500	16,4	18,5	71,8	539,4	10,2
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
Полдник							
7.3-150	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,8	3,4	21,8	132,1	0,9
18.1-25	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,6	3,3	17,2	106,2	0,0
5.10-180	Кисломолочный продукт с м.д.ж. 2,5% (кефир)	180	5,0	3,9	7,4	85,1	1,3
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,4	17,1	85,0	0,0
	ИТОГО	355	13,2	11,0	63,5	408,4	2,2
	ВСЕГО 9 день	1555	67,6	58,2	220,8	1695,1	26,4

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, (Ккал)	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10							
Завтрак							
17.1-30	Сыр порционный	30	7,2	9,0	0,1	111,5	0,2
9.2-150	Запеканка из творога	150	26,4	6,1	47,0	348,5	0,3
11.2-30	Молоко сгущенное	30	2,1	2,5	16,6	96,0	0,3
5.4-200	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	0,0	19,8	90,6	1,0
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,4	17,1	85,0	0,0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,7	8,4	45,0	0,0
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	ИТОГО	510	43,3	19,1	119,4	821,5	11,8
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
Полдник							
9.3-100	Сырники из творога	100	16,2	3,4	23,8	191,4	0,4
11.2-30	Молоко сгущенное	30	2,1	2,5	16,6	96,0	0,3
5.6-180	Сок фруктовый	180	1,8	0,2	3,4	22,4	7,2
	ИТОГО	310	20,1	6,1	43,8	309,8	7,9
	ВСЕГО 10 день	1560	92,4	59,2	279,6	2069,2	39,8

	ВСЕГО ЗА 2 НЕДЕЛЮ	7690	354,4	302,1	1228,4	9126,2	243,1
	ВСЕГО за 10 дней	15330	663,2	596,5	2149,8	16057,7	449,3
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	1533	66,32	59,652	214,98	1605,8	44,9

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 404802855474637294615845180588164683728956522367

Владелец Панова Ольга Александровна

Действителен с 09.12.2022 по 09.12.2023