Утверждаю:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /С.Н.Графкина/

Цикличное меню

на 2020 – 2021 учебный год

для школьников 1-4 классов

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Никольская основная общеобразовательная школа»

День первый МЕНЮ для школьников 1-4 классов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технолог.карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 220/4 | Каша пшеничная с маслом | 200 | 9,4 | 14,6 | 84,96 | 515,65 |
| 375/3 | Чай | 200 | 0 | 0 | 30 | 112,5 |
| 8/9 | Бутерброд с сыром | 50 | 16 | 1 | 70 | 335,49 |
|  | Хлеб | 80 | 6,08 | 0.72 | 39,76 | 180,8 |
|  | **Итого завтрак-** |  | **31,48** | **16,32** | **224,72** | **1144,44** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 88/50 | Щи с капустой и картофелем | 250 | 4 | 10 | 18 | 173,82 |
| 309/1 | Макароны отварные | 200 | 7,06 | 8,26 | 47,06 | 294,6 |
| 93 | Гуляш | 120 | 13,1 | 9,44 | 2,7 | 145,56 |
| 348/34 | Компот | 200 | 2,4 | 0 | 136,6 | 519,2 |
|  | Хлеб | 80 | 6,08 | 0,72 | 39,76 | 180,8 |
|  | **Итого обед** |  | **32,64** | **28,42** | **244,12** | **1313,98** |
|  | **Итого за день** |  | **64,12** | **44,74** | **468,84** | **2458,42** |

День второй

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технолог.карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Б | Ж | У |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 220/2 | Каша рисовая вязкая | 200 | 5,05 | 4,94 | 33,58 | 188,6 |
|  | Хлеб | 80 | 6,08 | 0,72 | 39,76 | 180,8 |
| 382/33 | Какао | 200 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 169,82 |
|  | **Итого завтрак** |  | **17,33** | **12,06** | **95,7** | **539,22** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 136 | Суп картофельный с макаронами | 250 | 2,75 | 2 | 21 | 119,5 |
| 459 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 49,6 | 264,4 |
| для 312/3 | Картофельное пюре | 200 | 4,68 | 33,42 | 7,58 | 348,04 |
| 265 | Печень тушенная в соусе | 80 | 21,3 | 1,1 | 0,7 | 241 |
|  | Хлеб | 80 | 6,08 | 0,72 | 39,76 | 180,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого обед** |  | **34,81** | **37,24** | **118,64** | **1153,74** |
|  | **Итого за день** |  | **52,14** | **49,3** | **214,34** | **1692,96** |

День третий

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технолог.карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Б | Ж | У |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 120/56 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 9,15 | 3,7 | 30,32 | 167,05 |
|  | Хлеб | 80 | 6,08 | 0,72 | 39,76 | 180,8 |
| 379/36 | Кофейный напиток со сгущенным молоком | 200 | 1,6 | 1,6 | 24,7 | 115,4 |
|  | **Итого завтрак** |  | **16,83** | **6,02** | **94,78** | **463,25** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 128 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,25 | 3,75 | 16,5 | 119,25 |
| 302/4 | Гречка отварная | 200 | 7,63 | 5,18 | 40,84 | 230,45 |
| 338 | Тефтели | 80 | 8,37 | 14,36 | 11,28 | 206,51 |
| 406 | Соус белый основной | 50 | 0,18 | 0,9 | 0,7 | 11,5 |
| 348/34 | Компот | 200 | 2,4 | 0 | 136,4 | 519,2 |
|  | Хлеб | 80 | 6,08 | 0,72 | 39,76 | 180,8 |
|  | **Итого обед** |  | **26,91** | **24,91** | **245,48** | **1267,71** |
|  | **Итого за день** |  | **43,74** | **30,93** | **340,26** | **1730,96** |

День четвертый

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технолог, карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 220/3 | Каша кукурузная вязкая | 200 | 17,  04 | 19,4 | 63,88 | 547,6 |
| 375/30 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 30 | 112,5 |
|  | Хлеб | 80 | 6,08 | 0,72 | 39,76 | 180,8 |
|  | **Итого завтрак** |  | **23,12** | **20,12** | **133,64** | **840,9** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 130/216 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,1 | 4,39 | 13,38 | 99,57 |
| 590 | Жаркое по- домашнему | 200 | 10,62 | 10,86 | 19,4 | 293,74 |
|  | Хлеб | 80 | 6,08 | 0,72 | 39,76 | 180,8 |
|  | Фрукт | 100 | - | - | 167,5 | 96,3 |
| 459 | Кисель | 200 | - | - | 49,6 | 264,4 |
|  | **Итого обед** |  | **18,8** | **15,97** | **289,64** | **934,81** |
|  | **Итого за день** |  | **41,92** | **36,09** | **423,28** | **1775,71** |

День пятый

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|  |  | Б | **Ж** | У |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 220 | Каша манная | 200 | 7,25 | 11 | 51,25 | 319,5 |
|  | Хлеб | 80 | 6,08 | 0,72 | 39,76 | 180,8 |
| 375/30 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 30 | 112,5 |
| 6/2 | Бутерброд с повидлом | 50 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,35 |
|  | **Итого завтрак** |  | **27,31** | **24,36** | **181,12** | **1007,15** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 44 | Свекольник | 250 | 4,67 | 2,13 | 12,73 | 91,03 |
|  | Хлеб | 80 | 6,08 | 0,72 | 39,76 | 180,8 |
| 348/34 | Компот | 200 | 2,4 | 0 | 136,6 | 519,2 |
| 57 | Рагу овощное | 200 | 5 | 6,77 | 19,25 | 168,43 |
|  | **Итого обед** |  | **18,15** | **9,62** | **208,34** | **959,46** |
|  | **Итого за день** |  | **45,46** | **33,98** | **389,46** | **1966,61** |

День шестой

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технолог.карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|  |  |  | Б | Ж | У |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 220/2 | Каша рисовая с маслом | 200 | 5,05 | 4,94 | 33,58 | 188,6 |
| 375/30 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 30 | 112,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб | 80 | 6,08 | 0,72 | 39,76 | 180,8 |
|  | **Итого завтрак** |  | **11,13** | **5,66** | **103,34** | **481,9** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 82/48 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,6 | 4 | 7,2 | 78 |
| 302/4 | Каша гречневая | 200 | 18,6 | 04.янв | 88,6 | 478,4 |
| 12/331 | Соус сметанный с томатом | 50 | 1,27 | 7,05 | 5,52 | 89,31 |
| 608 | Котлета | 100 | 14,9 | 21,2 | 13,8 | 307 |
| 459 | Кисель | 200 | - | - | 49,6 | 264,4 |
|  | Хлеб | 80 | 9,12 | 1,08 | 59,64 | 271,2 |
|  | **Итого обед** |  | **45,49** | **33,73** | **224,36** | **1488,31** |
|  | **Итого за день** |  | **56,62** | **39,39** | **327,7** | **1970,21** |

День седьмой

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технолог.карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 215/3 | Каша ячневая жидкая с маслом | 200 | 8,6 | 4,3 | 62,6 | 349,6 |
| 375/30 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 30 | 112,5 |
|  | Хлеб | 80 | 6,08 | 0,72 | 39,76 | 180,8 |
|  | Бутерброд с маслом | 50 | **3,12** | **7,6** | **18,88** | **158,5** |
|  | **Итого завтрак** |  | **17,8** | **12,62** | **151,24** | **801,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 348/34 | Компот | 200 | 2,4 | 0 | 136,6 | 519,2 |
| 233 | Суп лапша на курином бульоне | 250 | 45 | 3 | 92,4 | 214,8 |
| 321/5 | Капуста тушеная | 200 | 4 | 22 | 20 | 452 |
|  | Хлеб | 80 | 6,08 | 0,72 | 39,76 | 180,8 |
|  | **Итоги обед** |  | **57,48** | **25,72** | **288,76** | **1366,8** |
|  | **Итого за день** |  | **75,28** | **38,34** | **440** | **2168,2** |

День восьмой

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технолог.карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Б | Ж | У |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 16/208 | Лапшевник с творогом | 200 | 11 | 20 | 9 | 170,89 |
| 379/36 | Кофейный напиток со сгущенным молоком | 200 | 1,6 | 1,6 | 24,7 | 115,4 |
|  | Хлеб | 80 | 6,08 | 0,72 | 39,76 | 180,8 |
|  | **Итого завтрак** |  | **18,68** | **22,32** | **73,46** | **467,09** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 99/55 | Суп из овощей | 250 | 50,25 | 4,2 | 116,82 | 677,07 |
| 312/3 | Картофельное пюре | 200 | 4,68 | 33,42 | 7,58 | 348,04 |
| 97 | Сосиски отварные | 75 | 8,69 | 22,84 | 1,8 | 247,15 |
| 459 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 49,6 | 264,4 |
|  | Хлеб | 80 | 6,08 | 0,72 | 39,76 | 180,8 |
|  | **Итого обед** |  | **69,7** | **61,18** | **215,56** | **1717,46** |
|  | **Итого за день** |  | **88,38** | **83,5** | **289,02** | **2184,55** |

День девятый

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технолог, карты |  | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|  |
|  |
| Прием пищи, наименование блюда | Б | Ж | У |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб | 80 | 6,08 | 0,72 | 39,76 | 180,8 |
| 220/10 | Каша пшенная с маслом | 200 | 7,4 | 4,4 | 47,8 | 282,2 |
| 382/33 | Какао | 200 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 169,82 |
|  | **Итого завтрак** |  | **19,68** | **11,52** | **109,92** | **632,82** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 206 | Суп гороховый | 250 | 6 | 4,25 | 21,25 | 149,75 |
| 2/304 | Рис отварной | 200 | 11,64 | 19,48 | 100 | 596,94 |
| 229/11 | Рыба тушенная | 100 | 19,25 | 24,48 | 1,37 | 312,58 |
| 348/34 | Компот | 200 | 2,4 | 0 | 136,4 | 519,2 |
|  | Хлеб | 80 | 6,08 | 0,72 | 39,76 | 180,8 |
|  | **Итого обед** |  | **45,37** | **48,93** | **298,78** | **1759,27** |
|  | **Итого за день** |  | **65,05** | **60,45** | **408,7** | **2392,09** |

День десятый

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технолог.карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Б | Ж | У |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 215/2 | Омлет | 200 | 16,46 | 21,54 | 2,31 | 268,95 |
| 375/30 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 30 | 112,5 |
|  | Хлеб | 80 | 6,08 | 0,72 | 39.76 | 180,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого завтрак** |  | **22,54** | **22,26** | **72,07** | **562,25** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 265/27 | Плов | 200 | 28,28 | 23,4 | 27,94 | 321,51 |
| 459 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 49,6 | 264,4 |
| 204 | Суп с рыбными консервами | 250 | 5,51 | 7,79 | 16,23 | 160,56 |
|  | Хлеб | 80 | 6,08 | 0,72 | 39,76 | 180,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого обед** |  | **39,87** | **31,91** | **133,53** | **927,27**  **,71** |
|  |  |  | **62,41**  **59** | **54,17** | **205,6** | **1489,52** |
|  |  |  |  |  |  |  |