Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

Тюкалинского муниципального района Омской области

«Троицкая средняя общеобразовательная школа»

****

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Утверждаю** **Директор МОБУ «Троицкая сош»** **\_\_\_\_\_\_А.С. Мережко** **1 28.08.2023 г** |

**Примерное цикличное меню на 10 дней 1-4 классы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Выход, (г)** | **№ карты** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы | Ккал** |
| **Первая неделя** |
| **1 день** |  |  |  |  |  |  |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 |  55 | 1,46 | 3,92 | 9,4 | 78,72 |
| Макаронные отварные с маслом  | 150 | 940 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 201,9 |
| Соус томатный | 45 | 9 | 0,938 | 2,637 | 3,256 | 53,925 |
| Сосиска отварная | 90 | 024 | 7,98 | 18,64 | 3,87 | 223,36 |
| Компот из с/ф с вит.(С) | 200 | 349 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 |
| Печенье | 45 | пр | 3,33 | 7,43 | 29,79 | 199,35 |
| Хлеб пшеничный  | 70 | пр | 5,54 | 0,7 | 33,32 | 165,2 |
| яблоко | 100 | 12 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| **Итого за день** | 900 |  | 25,908 | 41,527 | 165,196 | 1163,235 |
| **2 день** |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 5 | 4,39 | 4,22 | 13,23 | 118,6 |
| Плов с курицей | 150 | 23 | 16,79 | 19,63 | 45,09 | 413,0 |
| булочка | 50 |  | 7,74 | 7,5 | 56,88 | 326,33 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| сок | 200 | 50 | 1 |  ----- | 28,2 | 112 |
| Хлеб пшеничный  | 70 | пр | 5,54 | 0,7 | 33,32 | 165,2 |
| **Итого за день** | 670 |  | 35,46 | 32,05 | 176,72 | 1135,13 |
| **3 день** |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник ленинградский | 200 | 96 | 1,67 | 4,07 | 9,58 | 85,8 |
| Пюре картофельное  | 150 |  520 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 |
| Рыба тушенная с овощами  | 100/45 | 25 | 11,24 | 11,45 | 15,66 | 245,0 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 377 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
| Яблоко | 100 | 12 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,44 |
| Хлеб пшеничный  | 70 | пр | 5,54 | 0,7 | 33,32 | 165,2 |
| **Итого за день** | 872 |  | 22,06 | 18,97 | 102,69 | 712,17 |
| **4 день** |  |  |  |  |  |  |
| Суп лапша с курицей  | 200 | 215 | 20,2 | 24,42 | 0,78 | 235,1 |
| Гороховое пюре  | 150 | 199 | 12,98 | 6,52 | 33,35 | 242,85 |
| Биточки мясные | 90 | 268 | 9,87 | 17,33 | 8,8 | 230,67 |
| Компот из с/ф с вит. (С) | 200 | 349 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 |
| пряник | 70 | пр | 4,55 | 5,95 | 47,6 | 266 |
| Хлеб пшеничный  | 70 | пр | 5,54 | 0,7 | 33,32 | 165,2 |
| **Итого за день** | 780 |  | 54,3 | 55,22 | 226,22 | 1336,2 |
| **5 день** |  |  |  |  |  |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем  | 200 | 88 | 1,44 | 3,98 | 6,5 | 67,58 |
| Запеканка картофельная с отварным мясом | 225 | 430 | 15,89 | 11,67 | 30,94 | 292,36 |
| Чай с лимоном  | 200/7 | 377 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
| Булочка  | 100 | 13009 | 7,74 | 7,5 | 56,88 | 326,33 |
| Хлеб пшеничный  | 70 | пр | 5,54 | 0,7 | 33,32 | 165,2 |
| Яблоко | 100 | 12 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,44 |
| **Итого за день** | 902 |  | 31,14 | 24,27 | 152,64 | 957,91 |
| **Вторая неделя** |
| **Наименование** | **Выход, (г)** | **№ карты** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы**  | **Ккал** |
| **6 день** |  |  |  |  |  |  |
| Суп крестьянский с крупой  | 200 | 98 | 2,16 | 2,22 | 11,66 | 72,54 |
| Пюре картофельное  | 150 | 312 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 |
| Птица отварная с маслом | 100/5 | 288 | 21,67 | 13,33 | 0 | 206,67 |
| Апельсин | 100 | 12 | 0,4 | 0,4 | 7,18 | 45,166 |
| Компот из с/ф с вит.(С) | 200 | 349 | 1,16 | 0,3 | 9,8 | 44,44 |
| Хлеб пшеничный  | 70 | пр | 5,54 | 0,7 | 33,32 | 165,2 |
| **Итого за день** | 875 |  | 34,78 | 19,324 | 125,73 | 840,126 |
| **7 день** |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с фасолью  | 200 | 102 | 3,92 | 4,26 | 15,38 | 115,54 |
| Макаронные отварные с маслом | 150 | 309 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 201,9 |
| Гуляш из мяса кур | 110 |  | 13,31 | 9,2 | 6,96 | 243,98 |
| Чай с лимоном  | 200/7 | 377 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
| Хлеб пшеничный  | 70 | пр | 5,54 | 0,7 | 33,32 | 165,2 |
| печенье | 50 | 161 | 5,52 | 9,84 | 52,16 | 366,4 |
| **Итого за день** | 787 |  | 28,13 | 31,52 | 151,52 | 1155,02 |
| **8 день** |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками  | 200 | 104 | 1,76 | 2,22 | 12,31 | 84,8 |
| Рис отварной с маслом сливочным | 200/5 | 219 | 4,32 | 6,51 | 30,32 | 201,42 |
| Тефтеля | 90 | 279 | 6,93 | 7,47 | 11,07 | 139,2 |
| Чай с сахаром  | 200 | 376 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |
| Пряник  | 70 | пр | 4,55 | 5,95 | 47,6 | 266 |
| Хлеб пшеничный  | 70 | пр | 5,54 | 0,7 | 33,32 | 165,2 |
| Яблоко | 100 | 12 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,44 |
| **Итого за день** | 935 |  | 23,57 | 23,27 | 159,42 | 961,06 |
| **9 день** |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник ленинградский  | 200 | 96 | 1,67 | 4,07 | 9,58 | 85,8 |
| Тефтели мясные  | 90 | 279 | 6,93 | 7,47 | 11,07 | 139,2 |
| Каша гречневая рассыпчатая  | 150 | 302 | 9,67 | 87 | 2,27 | 231,86 |
| Соус томатный  | 45 | 9 | 0,938 | 2,637 | 3,256 | 53,925 |
| сок | 200 | 50 | 1 | 0 | 28,2 | 112 |
| Хлеб пшеничный  | 70 | пр | 5,54 | 0,7 | 33,32 | 165,2 |
| Булочка | 50 | пр | 7,74 | 7,5 | 56,88 | 326,33 |
| **Итого за день** | 805 |  | 28,85 | 101,88 | 88,16 | 787,39 |
| **10 день** |  |  |  |  |  |  |
| Суп рыбный с консервами | 200 | 140 | 6,76 | 6,62 | 10,5 | 128,62 |
| Пюре картофельное | 150 | 312 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 |
| Котлета мясная  | 90 | 268 | 9,87 | 17,33 | 8,8 | 230,67 |
| Соус томатный  | 45 | 9 | 0,938 | 2,637 | 3,256 | 53,925 |
|  яблоко | 100 |  | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| Компот из с/ф с вит.(С) | 200 | 349 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 |
| Хлеб пшеничный  | 70 | пр | 5,54 | 0,7 | 33,32 | 165,2 |
| **Итого за день** | 855 |  | 27,748 | 30,317 | 132,066 | 928,925 |
| **Итого за 10 дней** | 8381 |  | 311,946 | 378,348 | 1480,35 | 9977,166 |
| **Итого за 1 день** | 838,1 |  | 31,195 | 37,83 | 148,035 | 997,716 |

Примечание : С ноября по декабрь 2020 года допускается замена свежих порционных овощей (огурец ) на консервированные овощи ,такие как : огурец ,помидор ,кабачковая икра ,зеленый горошек .Допускается замена свежей капусты на квашенную ..Мучные кондитерские изделия в потребительской упаковке промышленного изготовления : печенье ,пряник ,вафли, булочка.

Литература: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (сборник технических нормативов ) изд. Дели плюс Москва 2015год. Руководитель разработки сборника Могильный М.П.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (сборник технических нормативов ) изд. Дели плюс Москва 2011год. Руководитель разработки сборника Могильный М.П.

Сан ПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-Эпидимиологические требования к организациям питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»