УТВЕРЖДАЮ:
Директор
Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Петровская средняя
общеобразовательная школа № 2
Омского муниципального района
Омской области»
_____ Т.В. Сивирина
Приказ № 25
от « 13 » января 2021 г.

10-дневное меню обедов для обучающихся 1-4 классов Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Петровская средняя общеобразовательная школа №2»

Татьяна Сивирина

Подписано цифровой подписью: Татьяна Сивирина
Дата: 2021.01.27 10:26:39 +07'00'

2021 г.

Примерное цикличное 10-дневное меню на 1-4 классы

№	Наименование, данные о справочнике	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Неделя первая					
	понедельник					
1	Суп лапша на Куринном бульоне 233 III 1981г.	250	9,8	13,6	43,1	273
2	Гречка отварная 213 (405) 3 1999	100	9,3	2,2	44,3	239,2
3	Гуляш из куринной грудки кат.Б с соусом 632 III 1982	75/25	19,55	18,41	8,47	288,32
4	Хлеб	30	2,28	0,28	15,57	238
5	Кисель плодовоягодный 459 (948) 3 1999	200	0,0	0,0	49,6	264,4
6	Кукуруза консервированная	25	0,5	-	2,75	12,5
	За 1 день		40,93	34,49	163,79	1315,42
	вторник					
1	Суп гороховый № 206 3 2008г.	250	5,64	5,06	21,25	148,8
2	Плов № 601 3 2008 г.	200	15,2	13,2	33,4	394,8
3	Хлеб	30	2,28	0,28	15,57	238
4	Компот из сухофруктов 452 (933) 3 1999	200	2,4	0,00	134,6	519,2
5	Зеленый горошек консервированный	25	0,775	0,05	2,075	10,0
	За 2 день		26,295	18,59	206,895	1310,8
	среда					
1	Борщ сибирский 112 (183) 177 2008	200	2,0	3,0	11,8	120,2
2	Сметана 20%	20				
3	Жаркое по-домашнему 590 III 2008г.	200	21,5	24,02	24,11	326,11
4	Хлеб	30	2,28	0,28	15,57	238
5	Компот из свежих яблок 447 (924) III 1999	200	176,8	-	109,4	-
6	Икра кабачковая СР-рецептура № 1002	60	1,272	2,337	10,807	79,366
	За 3 день		203,852	29,637	171,687	763,676
	четверг					
1	Суп рыбный с консервой 233 III 1981г.	250	9,8	13,6	43,1	273
2	Запеканка картофельная с мясом кат.Б 680 3 1981г.	200/70	23,4	22,8	46,08	308,31
3	Хлеб	30	2,28	0,28	15,57	238
4	Кисель плодовоягодный 459 (948) 3 1999	200	0,0	0,0	49,6	264,4
5	Огурец соленый	60	0,48	-	-	2,04
	За 4 день		35,96	36,68	154,35	1085,75
	пятница					
1	Борщ со св.кап. с картоф. 108 (176)	200	2,4	6,95	19,95	109,5
2	Сметана 20%	20				
3	Макаронные изделия отварные 360 (753) III 1999г.	150/10	5,25	4,35	39,45	212,1

4	Гуляш из куринной грудки кат.Б с соусом 632 III 1982	75/25	19,55	18,41	8,47	288,32
5	Хлеб	30	2,28	0,28	15,57	238
6	Компот из сухофруктов 452 (933) 3 1999	200	2,4	0,00	134,6	519,2
7	Кукуруза консервированная	25	0,5	-	2,75	12,5
За 5 день			32,38	29,99	220,79	1379,62

Примерное цикличное 10-дневное меню на 1-4 классы

№	Наименование, данные о справочнике	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Неделя вторая						
	понедельник					
1	Рассольник ленинградский 128 (208) III 1999	250	3,4	4,82	15,2	138,66
2	Сметана 20%	20				
3	Рыба с/м запеченная 488 III 2008г.	80	21,9	12,15	3,9	211,2
4	Картофельное пюре 299 III 2008 (на свежем молоке 2,5%)	200	20,0	72,0	45,2	930
5	Хлеб	30	2,28	0,28	15,57	238
6	Компот из кураги 451 (932) III 1999	200	176,8	-	109,4	-
7	Зеленый горошек консервированный	25	0,775	0,05	2,075	10,0
За 1 день			225,155	89,3	191,345	1527,86
	вторник					
1	Свекольник	200	2,4	8,03	7,82	260,53
2	Сметана 20%	20				
3	Рис отварной 682 3 2008г.	150/10	4,35	6,6	30,2	197,4
4	Гуляш из куринной грудки кат.Б с соусом 632 III 1982	75/25	19,55	18,41	8,47	288,32
5	Хлеб	30	2,28	0,28	15,57	238
6	Компот из кураги 451 (932) III 1999	200	176,8	-	109,4	-
7	Икра кабачковая СР-рецептура № 1002	60	1,272	2,337	10,807	79,366
За 2 день			206,652	35,657	182,267	1063,616
	среда					
1	Суп картоф. С макаронными изделиями 136 (223) III 1999	150	15,37	11,82	15,09	227,78
2	Фрикадельки мясные кат. Б 184 III 1981	40				
3	Хлеб с сыром 8	30/25	8,78	6,94	14,61	159,4
4	Гречка отварная 213 (405) 3 1999	100	9,3	2,2	44,3	239,2
5	Мясо куриное запечённое 149 III 2008г.	100	28,30	18,78	31,14	329,86
6	Хлеб	30	2,28	0,28	15,57	238
7	Компот из кураги 451 (932) III 1999	200	176,8	-	109,4	-
8	Огурец соленый	60	0,48	-	-	2,04
За 3 день			241,31	40,02	230,11	1196,28
	четверг					
1	Рассольник ленинградский 128 (208) III 1999	250	3,4	4,82	15,2	138,66
2	Сметана 20%	20				
3	Запеканка картофельная с мясом кат.Б	200/70	23,4	22,8	46,08	308,31

	680 3 1981г.					
4	Хлеб	30	2,28	0,28	15,57	238
5	Компот из сушёного винограда с витамином «С» 451 (932) III 1999	200	176,8	-	109,4	-
6	Кукуруза консервированная	25	0,5	-	2,75	12,5
За 4 день			206,38	27,9	189,0	697,47
	пятница					
1	Борщ сибирский 112 (183) 177 2008	200	2,0	3,0	11,8	120,2
2	Сметана 20%	20				
3	Жаркое по-домашнему 590 III 2008г.	200	21,5	24,02	24,11	326,11
4	Хлеб	30	2,28	0,28	15,57	238
5	Кисель плодовоягодный 459 (948) 3 1999	200	0,0	0,0	49,6	264,4
6	Зеленый горошек консервированный	25	0,775	0,05	2,075	10,0
За 5 день			26,555	27,35	103,155	958,71

Примерное цикличное 10-дневное меню на 1-4 классы

№	Наименование, данные о справочнике	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Неделя третья						
	понедельник					
1	Борщ со св.кап. с картоф. 108 (176)	200	2,4	6,95	19,95	109,5
2	Сметана 20%	20				
3	Макаронные изделия отварные 360 (753) III 1999г.	150/10	5,25	4,35	39,45	212,1
4	Гуляш из куринной грудки кат.Б с соусом 632 III 1982	75/25	19,55	18,41	8,47	288,32
5	Хлеб	30	2,28	0,28	15,57	238
6	Компот из сухофруктов 452 (933) 3 1999	200	2,4	0,00	134,6	519,2
7	Икра кабачковая СР-рецептура № 1002	60	1,272	2,337	10,807	79,366
За 1 день			33,152	32,327	228,847	1446,486
	вторник					
1	Суп гороховый № 206 3 2008г.	250	5,64	5,06	21,25	148,8
2	Плов № 601 3 2008 г.	200	15,2	13,2	33,4	394,8
3	Хлеб	30	2,28	0,28	15,57	238
4	Компот из сухофруктов 452 (933) 3 1999	200	2,4	0,00	134,6	519,2
5	Огурец соленый	60	0,48	-	-	2,04
За 2 день			26,0	18,54	204,82	1302,84
	среда					
1	Рассольник ленинградский 128 (208) III 1999	250	3,4	4,82	15,2	138,66
2	Сметана 20%	20				
3	Рыба с/м запеченная 488 III 2008г.	80	21,9	12,15	3,9	211,2
4	Картофельное пюре 299 III 2008 (на свежем молоке 2,5%)	200	20,0	72,0	45,2	930
5	Хлеб	30	2,28	0,28	15,57	238
6	Компот из кураги 451 (932) III 1999	200	176,8	-	109,4	-
7	Кукуруза консервированная	25	0,5	-	2,75	12,5
За 3 день			224,88	89,25	192,02	1530,36
	четверг					

1	Борщ сибирский 112 (183) 177 2008	200	2,0	3,0	11,8	120,2
2	Сметана 20%	20				
3	Жаркое по-домашнему 590 III 2008г.	200	21,5	24,02	24,11	326,11
4	Хлеб	30	2,28	0,28	15,57	238
5	Компот из кураги 451 (932) III 1999	200	176,8	-	109,4	-
6	Зеленый горошек консервированный	25	0,775	0,05	2,075	10,0
За 4 день			203,355	27,35	162,955	694,31
	пятница					
1	Суп лапша на Куринном бульоне 233 III 1981г.	250	9,8	13,6	43,1	273
2	Макаронные изделия отварные 360 (753) III 1999г.	150/10	5,25	4,35	39,45	212,1
3	Гуляш из куринной грудки кат.Б с соусом 632 III 1982	75/25	19,55	18,41	8,47	288,32
4	Хлеб	30	2,28	0,28	15,57	238
5	Кисель плодовоягодный 459 (948) 3 1999	200	0,0	0,0	49,6	264,4
6	Икра кабачковая СР-рецептура № 1002	60	1,272	2,337	10,807	79,366
За 5 день			38,152	38,977	166,997	1355,186

Примерное цикличное 10-дневное меню на 1-4 классы

№	Наименование, данные о справочнике	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Неделя четвертая						
	понедельник					
1	Суп рыбный с консервой 233 III 1981г.	250	9,8	13,6	43,1	273
2	Запеканка картофельная с мясом кат.Б 680 3 1981г.	200/70	23,4	22,8	46,08	308,31
3	Хлеб	30	2,28	0,28	15,57	238
4	Кисель плодовоягодный 459 (948) 3 1999	200	0,0	0,0	49,6	264,4
5	Огурец соленый	60	0,48	-	-	2,04
За 1 день			35,96	36,68	154,35	1085,75
	вторник					
1	Рассольник ленинградский 128 (208) III 1999	250	3,4	4,82	15,2	138,66
2	Сметана 20%	20				
3	Плов 601 3 2008г.	180	13,68	11,88	30,06	355,32
4	Хлеб	30	2,28	0,28	15,57	238
5	Компот из сушёного винограда с витамином «С» 451 (932) III 1999	200	176,8	-	109,4	-
6	Кукуруза консервированная	25	0,5	-	2,75	12,5
За 2 день			196,66	16,98	172,98	744,48
	среда					
1	Борщ сибирский 112 (183) 177 2008	200	2,0	3,0	11,8	120,2
2	Сметана 20%	20				
3	Гречка отварная с маслом 213 (405) 3 1999г.	150	13,95	3,3	66,45	358,8
4	Гуляш из куринной грудки кат.Б с соусом 632 III 1982	75/25	19,55	18,41	8,47	288,32
5	Хлеб	30	2,28	0,28	15,57	238
6	Кисель плодовоягодный 459 (948) 3	200	0,0	0,0	49,6	264,4

	1999					
7	Зеленый горошек консервированный	25	0,775	0,05	2,075	10,0
За 3 день			38,555	25,04	153,965	1279,72
	четверг					
1	Свекольник	200	2,4	8,03	7,82	260,53
2	Сметана 20%	20				
3	Рис отварной 682 3 2008г.	150/10	4,35	6,6	30,2	197,4
4	Котлета мясная Кат.Б 608 III 2008	100	13,4	10,0	9,4	224,2
5	Соус томатный 410 (848) 3 1999	50	0,99	7,02	4,51	78,83
6	Хлеб	30	2,28	0,28	15,57	238
7	Компот из кураги 451 (932) III 1999	200	176,8	-	109,4	-
8	Икра кабачковая СР-рецептура № 1002	60	1,272	2,337	10,807	79,366
За 4 день			201,492	34,267	187,707	1078,326
	пятница					
1	Суп картоф. С макаронными изделиями 136 (223) III 1999	150	15,37	11,82	15,09	227,78
2	Фрикадельки мясные кат. Б 184 III 1981	40				
3	Хлеб с сыром 8	30/25	8,78	6,94	14,61	159,4
4	Макаронные изделия отварные 360 (753) III 1999г.	150/10	5,25	4,35	39,45	212,1
5	Мясо куриное запечённое 149 III 2008г.	100	28,30	18,78	31,14	329,86
6	Хлеб	30	2,28	0,28	15,57	238
	Компот из кураги 451 (932) III 1999	200	176,8	-	109,4	-
7	Огурец соленый	60	0,48	-	-	2,04
За 5 день			237,26	42,17	225,26	1169,18
Итого за 20 дней			2480,935	731,195	3663,29	22985,84

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.
   Издательство «Хлебпродинформ» Москва 1996 год.
2. Химический состав и калорийность продуктов питания под редакцией Я.Е. Будягина, 1961г.

Технологические карты прилагаются.