УТВЕРЖДАЮ:
Директор
Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Петровская средняя
общеобразовательная школа № 2
Омского муниципального района
Омской области»
_____ Т.В. Сивирина
Приказ № 25_
от «_13_» января 2021г.

20-дневное меню
1-4 классов
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Петровская средняя общеобразовательная школа №2»

Татьяна Сивирина

Подписано цифровой подписью: Татьяна Сивирина
Дата: 2021.01.27 10:28:24 +07'00'

2021 г.

Примерное цикличное 20-дневное меню на 1-4 классы

№	Наименование, данные о справочнике	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Неделя первая						
	понедельник					
1	Хлеб с маслом 105	30/10	2,36	7,49	14,74	137,5
2	Чай с сахаром 462 (1008) III 1999г.	200/15	0,0	0,0	10,5	39,4
3	Каша пшенная жидкая с маслом 220 (417) 3 1999	200	7,4	4,4	47,8	282,2
4	Фрукт	100	0,5	-	10,0	90,0
За 1 день			10,26	11,89	87,51	566,55
	вторник					
1	Макаронные изделия отварные 360 (753) III 1999г.	150/10	5,25	4,35	39,45	212,1
2	Котлета 608 III 2008г.	80	18,24	20,96	7,68	324,32
3	Соус томатный 410 (848) 31999	50	0,99	7,02	4,51	78,83
4	Чай с лимоном 462 (1008) III 1999г.	200/2/15	0,0	0,0	10,5	39,4
5	Хлеб с сыром 8	30/25	8,78	6,94	14,61	159,4
За 2 день			33,26	39,28	81,22	831,5
	среда					
1	Гречка отварная с маслом 213 (405) 3 1999г.	150/10	13,95	3,3	66,45	358,8
2	Гуляш из куриной грудки 632 III 1982г.	80	21,28	14,72	9,6	390,4
3	Хлеб с сыром 8	30/25	8,78	6,94	14,61	159,4
4	Чай с сахаром 462 (1008) III 1999г.	200/15	0,0	0,0	10,5	39,4
За 3 день			44,01	24,96	105,63	965,45
	четверг					
1	Плов 601 3 2008г.	180	13,68	11,88	30,06	355,32
2	Хлеб с колбасой п/к 13	40/30	7,87	12,35	19,48	222,7
3	Чай с лимоном 462 (1008) III 1999г.	200/2/15	0,0	0,0	10,5	39,4
За 4 день			36,84	32,45	115,46	922,8
	пятница					
1	Картофельное пюре 299 III 2008г.	150	15,0	54,0	33,9	696,75
2	Мясо куриное запечённое 149 III 2008г.	100	28,30	18,78	31,14	329,86
3	Чай с сахаром 462 (1008) III 1999г.	200/15	0,0	0,0	10,5	39,4
4	Хлеб с сыром 8	30/25	8,78	6,94	14,61	159,4
За 5 день			52,08	79,72	94,62	1242,86

Примерное цикличное 20-дневное меню на 1-4 классы

№	Наименование, данные о справочнике	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Неделя вторая						
	понедельник					
1	Хлеб с маслом и сыром 8	30/10/25	8,86	14,19	14,74	225,5
2	Чай с сахаром 462 (1008) III 1999г.	200/15	0,0	0,0	10,5	39,4
3	Каша рисовая жидкая на свежем молоке 220 (417) III 1999	150	2,25	9,0	34,65	225,9
4	Фрукт	100	0,5	-	10,0	90,0
За 1 день			11,61	23,19	74,36	598,25
	вторник					
1	Макаронные изделия отварные 360 (753) III 1999г.	150/10	5,25	4,35	39,45	212,1
2	Котлета 608 III 2008г.	80	18,24	20,96	7,68	324,32
3	Чай с лимоном 462 (1008) III 1999г.	200/2/ 15	0,0	0,0	10,5	39,4
4	Хлеб с колбасой п/к 13	40/30	7,87	12,35	19,48	222,7
За 2 день			31,36	37,66	81,58	815,97
	среда					
1	Жаркое по-домашнему 590 III 2008г.	150	15,37	11,82	15,09	227,78
2	Чай с сахаром 462 (1008) III 1999г.	200/15	0,0	0,0	10,5	39,4
3	Хлеб с сыром 8	30/25	8,78	6,94	14,61	159,4
За 3 день			24,15	18,76	44,67	444,03
	четверг					
1	Рис отварной 682 3 2008г.	150/10	4,35	6,6	30,2	197,4
2	Гуляш 632 III 1982г.	80	21,28	14,72	9,6	390,4
3	Чай с лимоном 462 (1008) III 1999г.	200/2/ 15	0,0	0,0	10,5	39,4
4	Хлеб с колбасой п/к 13	40/30	7,87	12,35	19,48	222,7
За 4 день			33,5	33,67	74,25	867,35
	пятница					
1	Запеканка творожная со сгущ. молоком 257 (499) 3 1999г.	150/20	22,8	13,02	30,26	385,87
2	Булочка	100	8,0	9,5	56,0	340,0
3	Чай с сахаром 462 (1008) III 1999г.	200/15	0,0	0,0	10,5	39,4
За 5 день			30,8	22,52	101,23	782,72

Примерное цикличное 20-дневное меню на 1-4 классы

№	Наименование, данные о справочнике	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Неделя третья						
	понедельник					
1	Каша геркулесовая с маслом 215(411) 3 1999г.	150	3,9	9,15	41,4	261,6
2	Хлеб с маслом 105	30/10	2,36	7,49	14,74	137,5
3	Чай с сахаром 462 (1008) III 1999г.	200/15	0,0	0,0	10,5	39,4
4	Фрукт	100	0,5	-	10,0	90,0
За 1 день			6,76	16,64	81,11	545,95
	вторник					
1	Запеканка картофельная с мясом 680 III 1981г.	250	17,25	17,75	85,88	431,5
2	Хлеб с сыром 8	30/25	8,78	6,94	14,61	159,4
3	Чай с лимоном 462 (1008) III 1999г.	200/2/15	0,0	0,0	10,5	39,4
За 2 день			26,03	24,69	115,46	647,75
	среда					
1	Макаронные изделия отварные 360 (753) III 1999г.	150	5,25	4,35	39,45	212,1
2	Чай с сахаром 462 (1008) III 1999г.	200/15	0,0	0,0	10,5	39,4
3	Гуляш 632 III 1982г.	80	21,28	14,72	9,6	390,4
4	Хлеб с колбасой п/к 13	40/30	7,87	12,35	19,48	222,7
За 3 день			34,4	31,42	83,5	882,05
	четверг					
1	Гречка отварная со слив. маслом 213 (405) 3 1999г.	150	13,95	3,3	66,45	358,8
2	Котлета 608 III 2008г.	80	18,24	20,96	7,68	324,32
3	Соус томатный 410 (848) 3 1999г.	50	0,99	7,02	4,51	78,83
4	Чай с лимоном 462 (1008) III 1999г.	200/2/15	0,0	0,0	10,5	39,4
5	Хлеб с сыром 8	30/25	8,78	6,94	14,61	159,4
За 4 день			41,96	38,22	108,22	978,2
	пятница					
1	Хлеб с колбасой п/к 13	40/30	7,87	12,35	19,48	222,7
2	Плов 601 3 2008г.	180	13,68	11,88	30,06	355,32
3	Чай с сахаром 462 (1008) III 1999г.	200/15	0,0	0,0	10,5	39,4
За 5 день			21,55	24,23	64,51	634,87

Примерное цикличное 20-дневное меню на 1-4 классы

№	Наименование, данные о справочнике	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Неделя четвертая						
	понедельник					
1	Хлеб с маслом 105	30/10	2,36	7,49	14,74	137,5
2	Каша ячневая вязкая 215 (411) II 1999г.	200	17,2	8,6	125,2	699,2
3	Чай с сахаром 462 (1008) III 1999г.	200/15	0,0	0,0	10,5	39,4
4	Фрукт	100	0,5	-	10,0	90,0
За 1 день			20,06	16,09	164,91	983,55
	вторник					
1	Макаронные изделия отварные 360 (753) III 1999г.	150	5,25	4,35	39,45	212,1
2	Мясо куриное запечённое 149 III 2008г.	100	28,30	18,78	31,14	329,86
3	Чай с лимоном 462 (1008) III 1999г.	200/2/15	0,0	0,0	10,5	39,4
4	Хлеб с колбасой п/к 13	40/30	7,87	12,35	19,48	222,7
За 2 день			41,42	35,48	105,04	821,51
	среда					
1	Жаркое по-домашнему 590 III 2008г.	150	15,37	11,82	15,09	227,78
2	Чай с сахаром 462 (1008) III 1999г.	200/15	0,0	0,0	10,5	39,4
3	Хлеб с сыром 8	30/25	8,78	6,94	14,61	159,4
За 3 день			24,15	18,76	44,67	444,03
	четверг					
1	Хлеб с сыром 8	30/25	8,78	6,94	14,61	159,4
2	Картофельное пюре 299 III 2008г.	150	15,0	54,0	33,9	696,75
3	Рыба с/м запеченная 488 III 2008г.	100	21,9	12,2	3,9	211,2
4	Чай с лимоном 462 (1008) III 1999г.	200/2/15	0,0	0,0	10,5	39,4
За 4 день			45,68	73,14	67,38	1124,2
	пятница					
1	Запеканка творожная со сгущ. молоком 257 (499) 3 1999г.	150/20	22,8	13,02	30,26	385,87
2	Булочка	100	8,0	9,5	56,0	340,0
3	Чай с сахаром 462 (1008) III 1999г.	200/15	0,0	0,0	10,5	39,4
За 5 день			30,8	22,52	101,23	782,72
Итого за 20 дней			585,39	617,07	1745,61	15594,38

1. Сборник репертуар 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.