

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Петровская средняя
общеобразовательная школа № 2
Омского муниципального района
Омской области»
Т.В. Сивириня
Приказ № 3 от 09.01.2023г

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

2023 г.

№	Наименование, данные о справочнике	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Неделя первая						
понедельник						
1	Макаронные изделия отварные 360 (753) Ш 1999г.	180	6,3	5,2	47,3	254,5
2	Котлета 608 Ш 2008г.	80	9,60	14,40	19,20	244,80
3	Соус томатный 410 (848) 31999	50	0,70	1,65	4,50	37,00
4	Чай с лимоном 462 (1008) Ш 1999г.	200	0,02	0,00	21,06	79,48
5	Хлеб с сыром 8	55	8,88	6,60	14,40	150,00
За 1 день		565	19,20	27,87	106,50	765,80
вторник						
1	Хлеб с маслом и сыром 8	65	8,98	13,85	14,54	216,20
2	Чай с сахаром 462 (1008) Ш 1999г.	200	0,00	0,00	21,00	78,80
3	Каша пшениная жидкая с маслом 220 (417) 3 1999	200	7,40	4,40	47,80	282,20
4	Фрукт Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00
За 2 день		665	19,38	19,25	125,34	769,20
среда						
1	Гречка отварная с маслом 213 (405) 3 1999г.	180	16,79	7,59	87,01	538,66
2	Гуляш из куриной грудки 632 Ш 1982г.	100	13,00	9,00	6,00	244,00
3	Хлеб с сыром 8	55	8,88	6,60	14,40	150,00
4	Чай с сахаром 462 (1008) Ш 1999г.	200	0,00	0,00	21,00	78,80
За 3 день		535	38,67	23,19	128,41	1011,46
четверг						
1	Плов 601 3 2008г.	200	15,00	13,00	33,00	395,00
2	Хлеб	30	2,25	0,30	14,40	69,00
3	Чай с лимоном 462 (1008) Ш 1999г.	200	0,02	0,00	21,06	79,48
4	Фрукт Мандарин	100	1,00	0,00	12,00	53,00
За 4 день		530	18,27	13,30	80,46	596,48
пятница						
1	Картофельное пюре 299 Ш 2008г.	180	18,00	65,00	41,00	836,00
2	Наггетсы куриные с сыром в панировке	75	10,00	10,00	5,00	205,00
3	Чай с сахаром 462 (1008) Ш 1999г.	200	0,00	0,00	21,00	78,80
4	Хлеб с сыром 8	55	8,88	6,60	14,40	150,00
За 5 день		510	36,88	81,60	81,40	1269,80
			132,4	165,21	522,11	4412,74

№	Наименование, данные о справочнике	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Неделя вторая						
понедельник						
1	Макаронные изделия отварные 360 (753) III 1999г.	180	6,30	5,22	47,34	254,52
2	Котлета 608 III 2008г.	80	9,60	14,40	19,20	244,80
3	Чай с лимоном 462 (1008) III 1999г.	200	0,02	0,00	21,06	79,48
4	Хлеб	30	2,25	0,30	14,40	69,00
5	Кукуруза консервированная	30	0,60	0,00	3,30	15,00
За 1 день		520	18,77	19,92	105,30	662,80
вторник						
1	Хлеб с маслом и сыром 8	65	8,98	13,85	14,54	216,20
2	Чай с сахаром 462 (1008) III 1999г.	200	0,00	0,00	21,00	78,80
3	Каша рисовая жидкая на свежем молоке 220 (417) III 1999	200	3,00	12,00	46,20	301,20
4	Фрукт Апельсин	250	2,25	0,50	20,25	107,50
За 2 день		715	14,23	26,35	101,99	703,70
среда						
1	Жаркое по-домашнему 590 III 2008г.	200	10,20	16,80	15,60	250,00
2	Чай с сахаром 462 (1008) III 1999г.	200	0,00	0,00	21,00	78,80
3	Хлеб с сыром 8	55	8,88	6,60	14,40	150,00
4	Кондитерские изделия (вафля, печенье)	50	4,00	5,00	35,00	205,00
5						
За 3 день		505	23,08	28,40	86,00	683,80
четверг						
1	Рис отварной 682 3 2008г.	180	5,22	7,92	36,36	236,88
2	Рыба с/м запеченная 488 III 2008г.	100	5,33	10,66	8,80	205,73
3	Чай с лимоном 462 (1008) III 1999г.	200	0,02	0,00	21,06	79,48
4	Хлеб	30	2,25	0,30	14,40	69,00
За 4 день		510	12,82	18,88	80,62	591,09
пятница						
1	Запеканка картофельная с мясом 680 III 1981г.	200	13,80	14,20	33,20	345,20
2	Хлеб с сыром 8	55	8,88	6,60	14,40	150,00
3	Чай с сахаром 462 (1008) III 1999г.	200	0,00	0,00	21,00	78,80
4	Сок Яблоко/Яблоко Груша	200	0,00	0,00	22,00	100,00
За 5 день		655	22,68	20,80	90,60	674,00
			91,58	114,35	464,51	3315,39

№	Наименование, данные о справочнике	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Неделя третья						
понедельник						
1	Гречка отварная со слив. маслом 213 (405) 3 1999г.	180	16,79	7,59	87,01	538,66
2	Котлета 608 III 2008г.	80	9,60	14,40	19,20	244,80
3	Соус томатный 410 (848) 3 1999г.	50	0,70	1,65	4,50	37,00
4	Чай с лимоном 462 (1008) III 1999г.	200	0,02	0,00	21,06	79,48
5	Хлеб с сыром 8	55	8,88	6,60	14,40	150,00
За 1 день		565	35,99	30,24	146,17	1049,94
вторник						
1	Макаронные изделия отварные 360 (753) III 1999г.	180	6,30	5,22	47,34	254,52
2	Чай с сахаром 462 (1008) III 1999г.	200	0,00	0,00	21,00	78,80
3	Мясо куриное запечённое 149 III 2008г.	100	14,70	8,90	0,70	141,00
4	Хлеб с сыром	55	8,88	6,60	14,40	150,00
За 2 день		535	29,88	20,72	83,44	624,32
среда						
1	Каша геркулесовая с маслом 215(411) 3 1999г.	200	5,20	12,20	55,20	348,80
2	Хлеб с маслом и сыром 8	65	8,98	13,85	14,54	216,20
3	Чай с сахаром 462 (1008) III 1999г.	200	0,00	0,00	21,00	78,80
4	Фрукт Яблоко	150	0,39	0,25	17,11	78,00
За 3 день		615	14,57	26,30	107,85	721,80
четверг						
1	Хлеб	30	2,25	0,30	14,40	69,00
2	Плов 601 3 2008г.	200	15,00	13,00	33,00	395,00
3	Чай с лимоном 462 (1008) III 1999г.	200	0,02	0,00	21,06	79,48
4	Кукуруза консервированная	30	0,60	0,00	3,30	15,00
5	Шоколадный Батончик с начинкой	50	2,50	12,00	28,50	230,00
За 4 день		510	20,37	25,30	100,26	788,48
пятница						
1	Запеканка творожная со сгущ. молоком 257 (499) 3 1999г.	220	30,40	17,36	40,35	514,50
2	Булочка с маком	90	6,30	9,00	47,70	297,00
3	Чай с сахаром 462 (1008) III 1999г.	200	0,00	0,00	21,00	78,80
За 5 день		510	36,70	26,36	109,05	890,30
			137,51	128,92	546,77	4074,84

№	Наименование, данные о справочнике	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Неделя четвертая						
понедельник						
1	Хлеб с маслом и сыром 8	65	8,98	13,85	14,54	216,20
2	Каша ячневая вязкая 215 (411) П 1999г.	200	6,20	4,60	41,60	233,40
3	Чай с сахаром 462 (1008) Ш 1999г.	200	0,00	0,00	21,00	78,80
4	Фрукт Банан	100	3,00	1,00	42,00	192,00
За 1 день		565	18,18	19,45	119,14	720,40
вторник						
1	Запеканка картофельная с мясом 680 Ш 1981г.	200	13,80	14,20	33,20	345,20
2	Хлеб с сыром 8	55	8,88	6,60	14,40	150,00
3	Чай с сахаром 462 (1008) Ш 1999г.	200	0,00	0,00	21,00	78,80
4	Конфета шоколадная	40	0,00	3,00	30,00	148,00
5	Кукуруза консервированная	30	0,60	0,00	3,30	15,00
За 2 день		525	23,28	23,80	101,90	737,00
среда						
1	Макаронные изделия отварные 360 (753) Ш 1999г.	180	6,30	5,22	47,34	254,52
2	Мясо куриное запечённое 149 Ш 2008г.	100	14,70	8,90	0,70	141,00
3	Чай с лимоном 462 (1008) Ш 1999г.	200	0,02	0,00	21,06	79,48
4	Хлеб с сыром	55	8,88	6,60	14,40	150,00
За 3 день		535	29,90	20,72	83,50	625,00
четверг						
1	Гречка отварная со слив. маслом 213 (405) З 1999г.	180	16,79	7,59	87,01	538,66
2	Гуляш 632 Ш 1982г.	100	26,60	18,40	12,00	488,00
3	Чай с сахаром 462 (1008) Ш 1999г.	200	0,00	0,00	21,00	78,80
4	Хлеб с сыром 8	55	8,88	6,60	14,40	150,00
За 4 день		535	52,27	32,59	134,41	1255,46
пятница						
1	Хлеб с сыром 8	55	8,88	6,60	14,40	150,00
2	Картофельное пюре 299 Ш 2008г.	180	18,00	64,80	40,68	836,10
3	Тефтели куриные с рисом	80	7,20	11,20	0,80	132,80
4	Чай с лимоном 462 (1008) Ш 1999г.	200	0,02	0,00	21,06	79,48
5	Кукуруза консервированная	30	0,60	0,00	3,30	15,00
За 5 день		545	34,70	82,60	80,24	1213,38
			158,33	179,16	519,19	4551,24
Итого за 20 дней			519,82	587,64	2052,58	16354,21