

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Тюкалинского муниципального района Омской области
"Нагибинская средняя общеобразовательная школа"

Утверждаю
Директор школы
Н.В. Шаркунова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

1-4 класс

№ рецептуры ТК		1 день						
	название блюд	масса г.	белки г.	жиры г.	углеводы г.	калорийно сь ккал.	витамины мг.	минералы мг.
	1 день-обед							
54-2с-2020	борщ из св.капусты со сметаной	200	8,7	26,7	51,9	481,5	264,6	2686,7
54-1г-2020	макароны отварные	150	5	5,4	34,9	207,7	0	0
54-4-2020	гуляш из мяса птицы	100	7,54	6,24	1,26	156,94	0,1837	12,927
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,2	0	0,1	1	0	12,6
12	фрукт(мандарин)	100	5,52	9,84	52,16	366,4	0	0
9	соус томатный	30	0,938	2,637	3,256	53,925	0	0
212	хлеб пшеничный	70	6,08	0,72	37,52	184,8	0,48	68,1
	итого за 1 день	850	39,12	49,62	215,36	1583,14	265,7437	2848,427
	2 день -обед							
629	суп лапша домашняя	250	7,095	5,295	1,305	105,25	195,1	3832,01
642	запеканка картофельная с мясом	200	21,6	26,06	1,27	123,1	0	0
50	сок яблочный	200	0,5	0	14,1	47	1,12	49,1
212	хлеб пшеничный	70	6,08	0,72	37,52	184,8	0,48	87
	итого за 2 день	720	35,275	32,075	54,195	460,15	196,7	3968,11
	3 день -обед							

54-8с-2020	суп картофельный с горохом	200	1,68	5,98	9,35	98,37	6,91	138,27
54-4г-2020	каша гречневая	150	8,2	6,5	42,8	262,2	28,13	469,5
54-7гн-2020	какао с молоком	200	0,6	2,4	0,7	26,8	0	0
12	фрукт(банан)	100	0,4	0,4	9,8	0	36	24
54-4 соус-2020	соус сметанный	30	7,54	6,24	1,26	156,94	0,18	12,93
54-4-2020	гуляш из мяса птицы	100	7,54	6,24	1,26	156,94	0,1837	12,927
212	хлеб пшеничный	70	6,08	0,72	37,52	184,8	0,48	87
	итого за 3 день	850	32,04	28,48	102,69	886,05	71,8837	744,627
	4 день-обед							
9	суп свекольник со сметаной	250	3,33	10,923	17,257	178,534	0	53,81
642	рагу из мяса птицы	200	15,3	19,9	4,4	257,8	36,31	815,91
50	сок персиковый	200	0,5	0	14,1	47	1,12	49,1
212	хлеб пшеничный	70	6,08	0,72	37,52	184,8	0,48	68,1
	итого за обед	720	25,21	31,543	73,277	668,134	37,91	986,92
	5 день обед							
54-3с-2020	рассольник ленингр.со сметаной	250	9,8	24,7	76,5	566,5	161,2	3128,9
321	плов из мяса птицы	230	34,202	39,13	11,29	532,59	0	0
54-7хн-2020	компот из сухофруктов	200	0,6	0	16,4	67,8	20,27	647
44а	булочка	50	6,176	9,42	40,236	264,12	0	0
212	хлеб пшеничный	70	6,08	0,72	37,2	184,8	0,48	68,1
	итого за 5 день	800	50,778	73,25	144,426	1431,01	181,47	3775,9
	6 день -обед							
54-2с-2020	борщ из св.капусты со сметаной	200	8,7	26,7	51,9	481,5	235,9	2133,9
54-1г-2020	макароны отварные	150	5	5,4	34,9	207,7	0	0
31	тефтели мясные	100	12,654	15,789	8,132	289,11	3,45	160,85
12	фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	0	0	0
9	соус томатный	30	0,938	2,637	3,256	53,925	0	0
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	1,8	0	28,6	121,4	1,59	869
212	хлеб пшеничный	70	6,08	0,72	37,52	184,8	0,48	87
	итого за 6 день	850	35,172	51,246	164,308	1338,435	241,42	3250,75
	7 день -обед							
54-11с-2020	суп картофельный с крупой	250	9,2	22,4	59,3	474,4	235,59	2130,9

54-4-2020	гуляш из мяса птицы	100	7,54	6,24	1,26	156,94	0,1837	12,927
54-11г-2020	пюре картофельное	180	3,1	5,7	23,7	158	36,73	1148,23
50	сок яблочный	200	0,5	0	14,1	47	1,12	49,1
212	хлеб пшеничный	70	6,08	0,72	37,52	184,8	0,48	68,1
	итого за 7 день	800	25,92	35,06	121,78	974,14	272,9837	3360,157
	8 день обед							
54-5с-2020	суп с мясными фрикадельками	200	43,5	16,8	81,6	651	401,1	1856,2
21-а	рис отварной	200	4,32	6,51	30,32	201,42	33,11	0
54-9р-2020	рыба запеченая в сметанном соусе	100	15,3	19,9	4,4	257,8	36,31	815,91
12	фрукт(мандарин)	100	14,48	14,19	6,56	200,18	9,91	160,85
54-7хн-2020	компот из сухофруктов	200	0,6	0	16,4	67,8	7,87	265,1
212	хлеб пшеничный	70	6,08	0,72	37,52	184,8	0,48	87
	итого за 8 день	770	68,98	38,22	172,4	1305,2	452,47	2369,15
	9 день -обед							
629	суп лапша	250	7,095	5,295	1,305	105,25	195,1	3832,01
54-4гн-2020	каша гречневая	150	8,2	6,5	42,8	262,2	28,13	469,5
7	котлета мясная	100	14,48	14,19	6,56	200,18	0	0
50	сок яблочный	200	0,5	0	14,1	47	1,12	49,1
54-4 соус-2020	соус сметанный	30	7,54	6,24	1,26	156,94	0,18	12,93
212	хлеб пшеничный	70	6,08	0,72	37,52	184,8	0,48	68,1
	итого за 9 день	800	36,355	26,705	102,285	799,43	224,83	4418,71
	10 день обед							
54-1с-2020	щи из св капусты со сметаной	250	8,5	26,6	28,9	387,4	195,1	3832,01
54-4-2020	гуляш из мяса птицы	100	7,54	6,24	1,26	156,94	0,1837	12,927
54-11г-2020	пюре картофельное	150	3,1	5,7	23,7	158	36,73	1148,23
54-2гн-2020	чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6	52,9	1,59	869
212	хлеб пшеничный	70	6,08	0,72	37,52	184,8	0,48	87
44а	булочка	50	6,176	9,42	40,236	264,12	0	0
	итого за 10 день	820	32,896	50,08	140,216	1204,16	234,0837	5949,167