**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа №2 с.п.Троицкое"**

СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДЕНО:

Директор Директор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г. « \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г.

**Цикличное недельное меню для учащихся 1 – 4 классов (в том числе учащихся с ограниченными возможностями здоровья и**

**детей – инвалидов, не являющихся учащимися с ограниченными возможностями здоровья) государственных бюджетных**

**общеобразовательных учреждений**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ТК** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порций, г.** | **Пищевые вещества, энергия,**  **витамины и минеральные вещества** | | | | | | |
| **Б** | **Ж** | | **У** | | | **Ккал** |
| **Понедельник** | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| Н000476 | Бутерброд с маслом и с сыром | 100/10 /15 | 12,47 | 13,38 | | 37,1 | | | 319 |
| Н000475 | Каша рисовая молочная с маслом и сахаром | 200/5/ 4 | 7,87 | 9,41 | | 37,57 | | | 205 |
| Н000382 | Кофе на молоке с печеньем | 125/25 | 5,34 | 6,18 | | 27,06 | | | 185 |
|  |  |  |  |  | |  | | |  |
| **Всего** |  | **484** | **25,68** | **28,97** | | **101,7 3** | | | **709** |
|  |  |  |  |  | |  | | |  |
|  |  |  |  |  | |  | | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| Н000002 | Рыба припущенная (минтай) | 80 | 11,96 | | 3,27 | |  | 89 | |
| 0000019 | Салат капустный | 60 | 1,15 | | 3,08 | | 3,56 | 47 | |
| Н000003 | Картофельное пюре/подлива | 150/50 | 2,89 | | 7,88 | | 18,08 | 155 | |
| Н000001 | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,92 | | 3,14 | | 14,83 | 95 | |
| Н000005 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,03 | |  | | 19,48 | 78 | |
| Н000006 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,8 | | 1,28 | | 29,6 | 157 | |
|  | **Всего** | **820** | **24,75** | | **18,65** | | **85,55** | **621** | |
|  | **Всего в день** |  | **47,62** | | **187,28** | | **1 330** |  | |
|  |  |  |  | |  | |  |  | |
|  |  |  |  | |  | |  |  | |
|  | | | | | | | | | |
| **№ТК** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порций, г.** | **Пищевые вещества, энергия,**  **витамины и минеральные вещества** | | | | | | |
| **Б** | **Ж** | | **У** | | | **Ккал** |
| **Вторник** | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| К000209 | Яйцо отварное | 1 шт. | 5,08 | 4,6 | | 0,28 | | | 58 |
| Н000479 | Каша молочная геркулес с маслом и сахаром | 200/5/ 5 | 8,92 | 10,97 | | 29,17 | | | 251 |
| Н000377 | Чай с лимоном 1 вар. | 200 | 0,24 | 0,06 | | 14,71 | | | 60 |
| Н000017 | Фрукты свежие | 155 | 0,62 | 0,62 | | 15,19 | | | 69 |
| Н000478 | Хлеб с маслом | 100/10 | 8,57 | 9,4 | | 37,1 | | | 267 |
|  | **Всего** | **715** | **23,43** | **25,65** | | **96,45** | | | **705** |
|  |  |  |  |  | |  | | |  |
|  |  |  |  |  | |  | | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| Н000006 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,8 | | 1,28 | | 29,6 | 157 | |
| Н000007 | Борщ со сметаной | 200/10 | 2,28 | | 5,5 | | 11,55 | 105 | |
| Н000008 | Котлеты из индейки | 90 | 17,38 | | 20,2 | | 6,76 | 278 | |
| Н000009 | Макароны отварные с подливой | 145/50 | 4,09 | | 5,1 | | 25,72 | 165 | |
| Н000377 | Чай с лимоном | 205 | 0,24 | | 0,06 | | 18,34 | 75 | |
| Н000011 | Салат свекольный | 60 | 0,91 | | 5,06 | | 5,48 | 71 | |
|  | **Всего** | **840** | **31,7** | | **37,2** | | **97,45** | **851** | |
|  | **Всего в день** |  | **62,85** | | **193,9** | | **1 556** |  | |
|  |  |  |  | |  | |  |  | |
|  |  |  |  | |  | |  |  | |
|  |  |  |  | |  | |  |  | |
|  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ТК** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порций, г.** | **Пищевые вещества, энергия,**  **витамины и минеральные вещества** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** |
| **Среда** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| К000478 | Бутерброд с маслом | 100/15 | 8,61 | 13,3 | 37,15 | 256 |
| К000209 | Яйцо отварное | 1 шт. | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 58 |
| Н000482 | Каша манная молочная с маслом и сахаром | 350/5/ 5 | 13,03 | 13,63 | 43,54 | 265 |
| Н000376 | Чай с сахаром | 200 | 0,19 | 0,05 | 22,74 | 92 |
| Н000485 | Печенье | 30 | 2,25 | 3,54 | 7,08 | 58 |
|  | **Всего** | **745** | **29,16** | **35,12** | **110,7 9** | **729** |
| **Обед** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Н000006 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,8 | 1,28 | 29,6 | 157 |
| Н000012 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 5,42 | 5,36 | 20,19 | 151 |
| Н000014 | Салат морковный | 60 | 1,01 | 8,05 | 3,72 | 91 |
| Н000013 | Плов из говядины | 200 | 15,95 | 15,9 | 17,95 | 279 |
| Н000005 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,02 |  | 14,55 | 58 |
|  | **Всего** | **740** | **29,2** | **30,59** | **86,01** | **736** |
|  | **Всего в день** |  | **65,71** | **196,8** | **1 465** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |
| **№ТК** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порций, г.** | **Пищевые вещества, энергия,**  **витамины и минеральные вещества** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** |
| **Четверг** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| К000478 | Хлеб с маслом | 100/15 | 8,61 | 13,3 | 37,15 | 303 |
| К000209 | Яйцо отварное | 1 шт. | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 58 |
| Н000377 | Чай с лимоном 1 вар. | 200 | 0,24 | 0,06 | 14,71 | 60 |
| Н000483 | Каша гречневая молочная с маслом | 200/5/ 5 | 8,6 | 8,79 | 33,04 | 246 |
| Н000017 | Фрукты свежие | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67 |
|  | **Всего** | **715** | **23,13** | **27,35** | **99,88** | **734** |
| **Обед** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Н000017 | Фрукты свежие | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67 |
| Н000006 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,8 | 1,28 | 29,6 | 157 |
| Н000015 | Картофельный суп с макаронными изделиями | 200 | 2,85 | 5,12 | 19,97 | 137 |
| Н000011 | Салат свекольный | 45 | 0,97 | 8,04 | 4,44 | 94 |
| Н000016 | Куры отварные/макароны отварные/подлива | 80/150 /50 | 17,95 | 16,88 | 27,59 | 334 |
| Н000377 | Чай с лимоном | 205 | 0,23 | 0,05 | 18,31 | 75 |
|  | **Всего** | **960** | **29,4** | **31,97** | **114,6 1** | **864** |
|  | **Всего в день** |  | **59,32** | **214,49** | **1 598** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ТК** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, энергия,**  **витамины и минеральные вещества** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** |
| **Пятница** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| Н000478 | Бутерброд с маслом | 100/10 | 8,57 | 9,4 | 37,1 | 235 |
| Н000382 | Какао с молоком и печеньем | 200/34 | 8,57 | 9,78 | 40,85 | 286 |
| Н000475 | Каша рисовая молочная с маслом и сахаром | 200/5/ 5 | 7,87 | 9,41 | 38,48 | 210 |
|  | **Всего** | **554** | **25,01** | **28,59** | **116,4 3** | **731** |
| **Обед** | | | | | | |
| Н000006 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,8 | 1,28 | 29,6 | 157 |
| Н000018 | Суп фасолевый | 200 | 5,5 | 7,23 | 19,79 | 166 |
| Н000019 | Салат капустный | 50 | 1,1 | 3,07 | 3,33 | 45 |
| Н000020 | Мясо индейки тушенное/с подливой/гречка | 90/50/ 120 | 21,56 | 23 | 24,02 | 389 |
| Н000005 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,05 |  | 20,15 | 81 |
|  | **Всего** | **790** | **35,01** | **34,58** | **96,89** | **838** |
|  | **Всего в день** | | | **63,17** | **213,32** | **1 569** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ТК** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, энергия,**  **витамины и минеральные вещества** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** |
| **Суббота** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| К000478 | Хлеб с маслом | 100/15 | 8,61 | 13,3 | 37,15 | 303 |
| К000209 | Яйцо отварное | 1 шт. | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 58 |
| Н000484 | Пряник | 55 | 3,3 | 2,64 | 38,45 | 101 |
| Н000173 | Каша пшеничная на молоке с маслом | 300/5/ 5 | 12,26 | 12,34 | 40,28 | 215 |
| Н000377 | Чай с лимоном 2 вар. | 200 | 0,24 | 0,06 | 14,71 | 60 |
|  | **Всего** | **720** | **29,49** | **32,94** | **130,8 7** | **737** |
| **Обед** | | | | | | |
| Н000006 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,8 | 1,28 | 29,6 | 157 |
| Н000021 | Борщ | 200 | 1,84 | 4,88 | 9,95 | 91 |
| Н000014 | Салат морковный | 60 | 0,65 | 3,05 | 3,6 | 44 |
| Н000023 | Тефтели в соусе с рисом | 80/50/ 150 | 17,28 | 19,37 | 28,35 | 357 |
| Н000377 | Чай с лимоном | 205 | 0,24 | 0,06 | 13,8 | 57 |
|  | **Всего** | **825** | **26,81** | **28,64** | **85,3** | **706** |
|  | **Всего в день** | | | **61,58** | **216,17** | **1 443** |
|  | **Итого** | | **332,77** | **360,25** | **1 221,96** | **8 961** |
|  | **Среднее за период** | | **55,46** | **60,04** | **203,6 6** | **1 494** |
|  | **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** | | **14,85** | **36,18** | **54,55** |  |