

СОГЛАСОВАНО

ТОУ Роспотребнадзора  
по Приморскому краю в г. Уссурийске

*В.В. Хетаг*

Согласовано МБОУ СОШ №16

Директор *В.В. Хетаг*

Сезон: осеннее-зимний

**Примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся 1-4 класс**

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Кретиных А.В.

ФИО



тех-ая и нор-ная документация	№ рецеп-туры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

С62010	168	Каша рисовая молочная	200	8,51	10,39	39,90	287,15	0,1	2,11	0,08	0,43	198,68	212,09	44,48	0,61
С62005	42	Сыр	20	4,68	5,63	0,06	69,63	0,01	0,14	0,08	0,06	194,00	104,76	9,70	0,08
	пр пр-ва	Батон школьный	30	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
С62005	41	масло сливочное	5	0,026	2,70	0,013	24,456	0,008	0,20	0,20	0,20	10,00	0,20	0,00	0,20
С62005	338/339	Фрукты	100	1,50	0,10	18,00	78,9	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	11,00	8,00	2,20
С62008	380	Чай фруктовый	200	0,20	0,00	13,10	53,2	0,00	0,40	0,00	0,10	14,70	6,90	9,20	1,00
		<b>ИТОГО</b>		<b>16,72</b>	<b>19,32</b>	<b>83,07</b>	<b>573,04</b>	<b>0,12</b>	<b>12,85</b>	<b>0,36</b>	<b>1,49</b>	<b>437,38</b>	<b>349,55</b>	<b>74,08</b>	<b>4,29</b>
<b>дополнительный прием</b>															
дополн пр пр-ва		Молоко ( индивидуальная упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12

**ВТОРНИК**

С62010	302/306	Куры запеченные с овощами,соусом	60/20	12,8	12,9	10,67	209,98	0,1	6,57	0,08	3,82	25	263,5	35,17	3,6
С62011	299	Пюре картофельное с м/с	200	4,10	4,94	28,54	175,02	0,20	10,30	0,00	0,20	35,50	84,20	29,00	1,20
	пр пр-ва	Батон школьный	30	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
С62008	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	61,2	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,20	8,20	0,80
С62015	86/83	Овощная нарезка	30	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
		<b>ИТОГО</b>		<b>19,15</b>	<b>18,39</b>	<b>67,01</b>	<b>510,15</b>	<b>0,30</b>	<b>19,87</b>	<b>0,08</b>	<b>4,17</b>	<b>84,80</b>	<b>372,70</b>	<b>87,67</b>	<b>6,10</b>
<b>долнительный прием</b>															
	пр пр-ва	Молоко ( индивидуальная упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12

**СРЕДА**

С62011	1033	Пельмени мясные промышленного производства с м/с	180	16,20	18,00	44,64	405,36	0,22	0,00	0,02	0,07	52,1	143,7	29,3	1,89
С62008	380	Чай фруктовый	200	0,20	0,00	13,10	53,2	0,00	0,40	0,00	0,10	14,70	6,90	9,20	1,00
С62015	86/83	Овощная нарезка	30	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
	пр пр-ва	Батон школьный	30	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
		<b>ИТОГО</b>		<b>18,45</b>	<b>19,70</b>	<b>70,44</b>	<b>522,51</b>	<b>0,22</b>	<b>3,40</b>	<b>0,02</b>	<b>0,32</b>	<b>77,75</b>	<b>169,45</b>	<b>53,84</b>	<b>3,39</b>
<b>долнительный прием</b>															
<b>дополн</b>	пр пр-ва	Молоко ( индивидуальная упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12

**ЧЕТВЕРГ**

С62011	608	Котлета мясная	80	12,47	12,00	14,08	214,2	0,08	2,08	0,024	0,022	31,68	121,83	15,46	1,25
С62011	759	Соус основной красный	25	0,15	1,20	1,50	17,4	0,00	0,35	0,05	0,00	3,35	3,15	1,75	0,05
С62015	304	Рис отварной с м/с	150	4,13	5,25	39,80	222,95	0,10	0,00	0,00	0,40	10,70	28,31	82,40	14,40
С62015	70/72	Овощная нарезка	30	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
	пр пр-ва	Батон школьный	30	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
С62008	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	61,2	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,20	8,20	0,80
		<b>ИТОГО</b>		<b>19,00</b>	<b>19,00</b>	<b>83,18</b>	<b>579,70</b>	<b>0,18</b>	<b>5,43</b>	<b>0,07</b>	<b>0,57</b>	<b>70,03</b>	<b>178,29</b>	<b>123,11</b>	<b>17,00</b>

**дополнительный прием**

<b>дополн</b>	пр пр-ва	Молоко ( индивидуальная упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12
---------------	----------	-----------------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	--	--------	------	-------	------

**ПЯТНИЦА**

С62005	536	Сосиска отварная	60	7,37	13,84	9,75	193,04	0,00	0,00	0,00	0,00	18,90	10,08	85,80	0,98
С62008	359	Макаронные изделия отварные с м/с	150	5,62	4,52	26,45	168,96	0,06	0,00	21,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
С62015	70/72	Овощная нарезка	30	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
	пр пр-ва	Батон школьный	30	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
С62008	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	61,2	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,20	8,20	0,80
С62005	338/339	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,4	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	11,00	8,00	2,20
		<b>ИТОГО</b>		<b>15,64</b>	<b>19,31</b>	<b>73,80</b>	<b>531,55</b>	<b>0,14</b>	<b>15,60</b>	<b>21,04</b>	<b>0,75</b>	<b>304,06</b>	<b>83,45</b>	<b>166,42</b>	<b>5,71</b>

**дополнительный прием**

	пр пр-ва	Молоко ( индивидуальная упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12
--	----------	-----------------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	--	--------	------	-------	------

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

тех-ая и нор- ная докум	№ рецеп- туры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергети- ческая цен.	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
С62008	190	Каша молочная "Дружба"(пшено,рис)	220	6,60	9,68	29,57	231,8	0,16	0,80	0,16	0,48	159,68	179,70	45,62	0,56
С62005	41	масло сливочное	5	0,026	2,70	0,013	24,456	0,008	0,20	0,20	0,20	10,00	0,20	0,00	0,20
С62005	42	Сыр	20	4,68	5,63	0,06	69,63	0,01	0,14	0,08	0,06	194,00	104,76	9,70	0,08
	пр пр-ва	Батон школьный	30	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
С62005	338/339	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,4	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	11,00	8,00	2,20
С62008	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	61,2	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,20	8,20	0,80
		<b>ИТОГО</b>		<b>18,71</b>	<b>18,91</b>	<b>73,54</b>	<b>491,19</b>	<b>9,18</b>	<b>21,14</b>	<b>11,44</b>	<b>13,44</b>	<b>410,08</b>	<b>330,46</b>	<b>89,22</b>	<b>20,04</b>
<b>дополнительный прием</b>															
<b>дополн</b>	пр пр-ва	Молоко ( индивидуальная упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12
<b>ВТОРНИК</b>															
С62008	332	Плов	200	16,45	17,14	46,2	404,86	0,09	9,55	0	7,78	19,24	182,92	45,28	2,23
	пр пр-ва	Батон школьный	30	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
С62015	69/68	Огурец соленый/свежий	20	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
С62008	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	61,2	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,20	8,20	0,80
С62005	338/339	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,4	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	11,00	8,00	2,20
		<b>ИТОГО</b>		<b>19,10</b>	<b>18,09</b>	<b>83,80</b>	<b>574,41</b>	<b>0,17</b>	<b>25,15</b>	<b>0,04</b>	<b>8,53</b>	<b>299,54</b>	<b>219,12</b>	<b>104,78</b>	<b>5,85</b>
<b>дополнительный прием</b>															
	пр пр-ва	Молоко ( индивидуальная упаковка)	60	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12

**СРЕДА**

С62008	294	Жаркое по- домашнему	200	16,76	16	29,12	327,52	0,24	38,59	0,03	8,16	28,71	195,28	53,17	2,98
С62015	70/72	Овощная нарезка	30	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
	пр пр-ва	Батон школьный	30	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
С62007	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,2	0,10	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
		<b>ИТОГО</b>		<b>18,85</b>	<b>16,55</b>	<b>66,58</b>	<b>490,67</b>	<b>0,42</b>	<b>45,27</b>	<b>0,07</b>	<b>8,31</b>	<b>286,01</b>	<b>217,88</b>	<b>96,47</b>	<b>3,78</b>

**дополнительный прием**

<b>дополн</b>	пр пр-ва	Молоко ( индивидуальная упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12
---------------	----------	-----------------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	--	--------	------	-------	------

**ЧЕТВЕРГ**

С62008	359	Макаронные изделия отварные с м/с	150	6,32	4,52	44,00	241,96	0,06	0,00	21,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
С62005	536	Сосиска отварная	60	7,89	12,71	9,75	184,95	0,00	0,00	0,00	0,00	18,90	10,08	85,80	0,98
С62011	759	Соус основной красный	25	0,15	1,20	1,50	17,4	0,00	0,35	0,05	0,00	3,35	3,15	1,75	0,05
С62015	86/83	Овощная нарезка	30	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
	пр пр-ва	Батон школьный	30	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
С62005	948	Сок натуральный	200	0,60		14,31	59,64	0,02	4,00	0,01		40,00	24,00	18,00	0,80
		<b>ИТОГО</b>		<b>17,01</b>	<b>18,98</b>	<b>82,26</b>	<b>567,90</b>	<b>0,16</b>	<b>9,95</b>	<b>21,10</b>	<b>0,15</b>	<b>318,01</b>	<b>93,40</b>	<b>169,97</b>	<b>3,56</b>

**дополнительный прием**

<b>дополн</b>	пр пр-ва	Молоко ( индивидуальная упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12
---------------	----------	-----------------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	--	--------	------	-------	------

**ПЯТНИЦА**

С62011	667	Котлета из мяса птицы	80	9,47	10,44	11,00	175,84	0,08	2,08	0,024	0,022	31,68	121,83	15,46	1,25
С62008	353	Каша гречневая с м/с	150	6,46	5,61	31,00	200,33	0,18	0,00	0,02	12,98	12,98	208,50	67,50	3,95
	пр пр-ва	Батон школьный	30	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
С62007	349	Компот из смеси	200	0,04	0,00	15,00	60,16	0,10	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
С62015	86/83	Овощная нарезка	30	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
С62005	338/339	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,4	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	11,00	8,00	2,20
		<b>ИТОГО</b>		<b>18,42</b>	<b>17,00</b>	<b>79,50</b>	<b>544,68</b>	<b>0,44</b>	<b>18,76</b>	<b>0,08</b>	<b>13,75</b>	<b>317,96</b>	<b>363,93</b>	<b>134,26</b>	<b>8,20</b>

**дополнительный прием**

	пр пр-ва	Молоко ( индивидуальная упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12
--	----------	-----------------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	--	--------	------	-------	------