

СОГЛАСОВАНО  
 ТОУ Роспотребнадзора  
 по Приморскому краю г. Уссурийск



Согласовано МБОУ СОШ с. Осиновка  
 Директор *Марчук Н.В.* Марчук Н.В.

**Примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся 1-4 классов, из многодетных семей, семей, имеющих среднедушевой доход ниже величины прожиточного минимума и семей, находящихся в социально опасном положении семей находящихся в трудной жизненной ситуации, семей, относящихся к коренным малочисленным народам Севера, Сибири и Дальнего Востока, детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей**

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая цен.	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В1	С	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6	7	8,00	9,00	10,00	12,00	13,00	14,00	

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

1	Вареники с картофелем промышленного производства	180	3,2	4,71	17,37	218,2	0,14	0,73	57,61	45,91	12,00	0,00	1,96
2	Хлеб пшеничный в/с	30	3,22	0,62	19,56	97,84	0,00	0,00	0,30	6,90	25,20	9,90	5,58
3	Масло сливочное	10	0,08	8,11	0,01	72,00	0,02	0,02	0,02	10,00	0,00	0,02	0,00
4	Сыр	20	4,64	5,90	8,85	71,66	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
5	Яйцо	25	5,10	4,60	0,30	63,00	0,21	254,82	0,56	90,32	199,20	15,20	2,19
6	Колбаса (полукопченая)	20	1,75	2,80	3,60	47,80	8,60	0,00	0,00	4,30	8,40	2,90	0,45
7	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,00	11,6	46,69	0,00	0,00	3,21	14,57	4,94	4,50	0,53
<b>ИТОГО</b>			<b>16,24</b>	<b>23,94</b>	<b>46,09</b>	<b>522,70</b>	<b>0,51</b>	<b>307,57</b>	<b>58,59</b>	<b>329,13</b>	<b>336,40</b>	<b>32,12</b>	<b>9,93</b>

**ВТОРНИК**

1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	9,55	3,85	4,79	214,13	0,12	0,94	6,24	23,22	33,22	7,21	8,15
2	Сосиска отварная с соусом основным красным	70/25	6,66	14,34	0,96	159,40	0,30	0,33	1,48	62,55	160,50	38,70	1,75
3	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,02	0,04	0,80	41,14	0,00	0,00	0,68
4	Хлеб пшеничный в/с	30	3,22	0,62	19,56	97,84	0,00	0,00	0,30	6,90	25,20	9,90	5,58
5	Салат овощной	60	1,28	5,84	8,18	90,35	23,46	0	2,22	41,28	27,18	15,36	0,5
6	Фрукты	100	0,59	0,09	15,07	106,79	7,50	0,00	0,14	11,96	8,25	6,70	1,60
<b>ИТОГО</b>			<b>21,75</b>	<b>24,65</b>	<b>60,45</b>	<b>671,32</b>	<b>23,90</b>	<b>1,31</b>	<b>11,04</b>	<b>175,09</b>	<b>246,10</b>	<b>71,17</b>	<b>16,66</b>

**СРЕДА**

1	Плов мясной	180	24,46	19,8	23,7	271,3	0,99	0,10	5,56	15,87	348,94	62,69	2,33
2	Булочка с повидлом	50	3,64	6,26	26,96	179	0,06	0,03	0,00	9,90	0,00	0,00	0,65
3	Овощная нарезка	30	0,33	0,00	1,14	7,2	0,00	0,01	0,60	36,10	0,00	6,89	0,00
4	Хлеб пшеничный в/с	30	3,22	0,62	19,56	97,84	0,00	0,00	0,30	6,90	25,20	9,90	5,58
5	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,00	11,6	46,69	0,00	0,00	3,21	14,57	4,94	4,50	0,53
<b>ИТОГО</b>			<b>31,79</b>	<b>26,68</b>	<b>82,96</b>	<b>604,08</b>	<b>1,05</b>	<b>0,14</b>	<b>9,67</b>	<b>83,34</b>	<b>379,08</b>	<b>83,98</b>	<b>9,09</b>

**ЧЕТВЕРГ**

1	Пюре картофельное с маслом сливочным	180	2,70	5,00	17,70	126,80	8,50	0,00	0,20	33,50	72,20	24,40	1,00
---	--------------------------------------	-----	------	------	-------	--------	------	------	------	-------	-------	-------	------

2	Котлета рыбная с соусом основным красным	80/20	17,40	13,90	10,90	168,00	0,80	0,00	2,20	31,10	209,80	31,50	0,80
3	Винигрет овощной	50	3,40	1,70	0,00	29,00	0,00	0,00	0,20	16,00	8,00	54,00	0,20
4	Кисель из плодово-ягодного	200	0,24	0,14	19,2	118,26	0,01	0,01	7,56				0,15
5	Фрукты	100	0,4		9,8	44	0,03	0,02	10,00	16,00			2,20
6	Хлеб пшеничный в/с	30	3,22	0,62	19,56	97,84	0,00	0,00	0,30	6,90	25,20	9,90	5,58
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,14</b>	<b>20,74</b>	<b>57,6</b>	<b>486,26</b>	<b>9,34</b>	<b>0,03</b>	<b>30,00</b>	<b>96,60</b>	<b>290,00</b>	<b>109,90</b>	<b>4,35</b>

**ПЯТНИЦА**

1	Каша рассыпчатая гречневая с	150	8,90	4,10	39,84	231,86	18,20	0,06	0,18	14,60	210,00	140,00	5,01
2	Котлета из мяса птицы с соусом основным красным	80/20	10,87	8,24	11,24	254	0,07	0,12	0,11	30,45	117,92	14,21	1,05
3	Салат из свежей капусты	50	0,09		0,19	1,4	0,10	0,14	1,05	2,40			0,09
4	Хлеб пшеничный в/с	30	3,22	0,62	19,56	97,84	0,00	0,00	0,30	6,90	25,20	9,90	5,58
5	Чай с сахаром	200	12	0,00	13	49,28	0,00	0,01	6,00	11,62	4,94	4,50	0,54
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,08</b>	<b>12,96</b>	<b>83,83</b>	<b>636,63</b>	<b>18,37</b>	<b>0,33</b>	<b>7,64</b>	<b>65,97</b>	<b>358,06</b>	<b>168,61</b>	<b>12,27</b>

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (ЗАВТРАКИ)**

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая цен. (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5,00	6	7	8,00	9,00	10,00	12,00	13,00	14,00	15,00

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным, сыром	160/20	6,552	9,009	0,689	232	0,12	0,94	6,24	23,22	51,12	11,10	8,15
2	Хлеб пшеничный в/с	30	3,22	0,62	19,56	97,84	0,00	0,00	0,30	6,90	25,20	9,90	5,58
3	Масло сливочное	10	0,08	8,11	0,01	86,00	0,02	0,02	0,02	10,00	0,00	0,02	0,00
4	Яйцо	25	5,10	4,60	0,30	63,00	0,21	254,82	0,56	90,32	199,20	15,20	2,19
5	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,00	11,6	46,69	0,00	0,00	3,21	14,57	4,94	4,50	0,53
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,09</b>	<b>22,34</b>	<b>22,339</b>	<b>527,72</b>	<b>0,35</b>	<b>255,78</b>	<b>10,33</b>	<b>145,01</b>	<b>280,46</b>	<b>40,72</b>	<b>16,45</b>

**ВТОРНИК**

1	Рис отварной с маслом сливочным	180	3,645	5,37	36,69	209,7	0,01	0,02	0,00	1,37	131,53	25,15	0,53
2	Гуляш из мясо кур	80	2,6	3,12	4,44	156	61,17	0,03	0,04	4,10	11,91	161,46	10,82
3	Чай с сахаром	200	12	0,00	13	49,28	0,00	0,01	6,00	11,62	4,94	4,50	0,54
4	Салат из квашенной капусты с зел.горошком	50	0,42	2,61	3,92	41,03	5,80	0,00	2,08	17,69	28,38	20,04	1,10
5	Хлеб пшеничный в/с	30	3,22	0,62	19,56	97,84	0,00	0,00	0,30	6,90	25,20	9,90	5,58
6	Кондитерское изделие	40	3,64	6,26	26,96	179	0,06	0,03	0,00	9,90			0,65
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,53</b>	<b>17,98</b>	<b>104,57</b>	<b>734,94</b>	<b>67,04</b>	<b>0,09</b>	<b>8,42</b>	<b>51,58</b>	<b>201,96</b>	<b>221,05</b>	<b>19,22</b>

**СРЕДА**

1	Жаркое по домашнему	180	2,604	3,74	6,432	326	0,08	8,42	2,51	44,06	68,20	19,63	0,59
2	Овощная нарезка	30	0,33	0,00	1,14	7,2	0,00	0,01	0,60	36,10	0,00	6,89	0,00
3	Хлеб пшеничный в/с	30	3,22	0,62	19,56	97,84	0,00	0,00	0,30	6,90	25,20	9,90	5,58
4	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,02	0,04	0,80	41,14	0,00	0,00	0,68
5	Фрукты	100	0,59	0,09	15,07	106,79	7,50	0,00	0,14	11,96	8,25	6,70	1,60
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,194</b>	<b>4,36</b>	<b>54,092</b>	<b>540,53</b>	<b>0,10</b>	<b>8,47</b>	<b>4,21</b>	<b>128,20</b>	<b>93,40</b>	<b>36,42</b>	<b>6,85</b>

**ЧЕТВЕРГ**

1	Котлета мясная с соусом основным красным	80/20	10,87	8,24	11,24	254	0,07	0,12	0,11	30,45	117,92	14,21	1,05
---	---	-------	-------	------	-------	-----	------	------	------	-------	--------	-------	------

2	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150	8,90	4,10	39,84	231,86	18,20	0,06	0,18	14,60	210,00	140,00	5,01
3	Хлеб пшеничный в/с	30	3,22	0,62	19,56	97,84	0,00	0,00	0,30	6,90	25,20	9,90	5,58
4	Кондитерское изделие	40	0	6,26	26,96	170	0,06	0,03	0,00	9,90	0,00	0,00	0,65
5	Чай с сахаром	200	12	0,00	13	49,28	0,00	0,01	6,00	11,62	4,94	4,50	0,54
6	Фрукты	100	0,59	0,09	15,07	106,79	7,50	0,00	0,14	11,96	8,25	6,70	1,60
	<b>ИТОГО</b>		<b>34,99</b>	<b>19,22</b>	<b>110,6</b>	<b>802,98</b>	<b>18,33</b>	<b>0,22</b>	<b>6,59</b>	<b>73,47</b>	<b>358,06</b>	<b>168,61</b>	<b>12,83</b>

ПЯТНИЦА

1	Голубцы ленивые из свежей капусты	200	14,50	9,80	14,50	250,10	23,30	0,00	2,60	69,80	36,30	153,80	2,90
2	Хлеб пшеничный в/с	30	3,22	0,62	19,56	97,84	0,00	0,00	0,30	6,90	25,20	9,90	5,58
3	Какао на молоке	200	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	0,18	1,60	152,94	1,00	1,00	0,54
4	Булочка с варенной сгущенкой	50	3,64	6,26	26,96	179	0,06	0,03	0,00	9,90	0,00	0,00	0,65
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,56</b>	<b>20,3</b>	<b>78,3</b>	<b>647,65</b>	<b>23,42</b>	<b>0,21</b>	<b>4,50</b>	<b>239,54</b>	<b>62,50</b>	<b>164,70</b>	<b>9,67</b>