

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Иланская СОШ №2»
 Н.П.Сорокина.



**Примерное десятидневное циклическое меню
 для организации питания обучающихся 1-4 классов
 МБОУ «Иланская СОШ №2»
 на 2020-2021 учебный год**

№	№ рец.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
1-й день							
Завтрак							
1	СР № 2	Бутерброд с джемом или повидлом	50(30/20)	2,54	4,48	27,09	152,8
2	СТН № 124	Каша молочная «Дружба»	200	6,2	8,6	32,4	232
3	СР № 959	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
4	ПРОМ.	Хлеб пшеничный / ржаной	20/30	1,54 / 1,98	0,6 / 0,36	9,96 / 10,26	52,4 / 54,3
		Итого	500	15,86	17,64	102,51	626,5
2-й день							
Завтрак							
1	СР № 3	Бутерброд с сыром	45(30/15)	6,48	8,57	14,03	157,55
2	МР № 204	Суп картофельный с рыбными консервами (сайра)	250	7,25	7,5	16,0	165,25
3	СР № 943	Чай с сахаром	200	0	0	14,99	56,25
4	ПРОМ.	Хлеб пшеничный / ржаной	20/30	1,54 / 1,98	0,6 / 0,36	9,96 / 10,26	52,4 / 54,3
		Итого	545	17,25	17,03	65,24	485,75
3-й день							
Завтрак							
1	СР № 1	Бутерброд с маслом	40(30/10)	2,49	8,61	14,05	140,8
2	СТН № 90	Плов из курицы	250	23,8	24,3	40,2	479
5	СТН №189	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109
6	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	20/30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
		Итого	540	32,81	36,97	92,37	988,22
4-й день							
Завтрак							
1	СР № 8	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами(колбаса полукопченая)	50 (30/20)	5,73	7,24	13,98	141,2
2	СТН № 34	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,9	5,5	12,0	105
3	СР № 959	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
4	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	20/30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
		Итого	560	14,75	17,3	69,0	487,9
5-й день							
Завтрак							
1	СР № 3	Бутерброд с сыром	45(30/15)	6,48	8,57	14,03	157,55
2	СТН № 54	Рыба жареная	100	22,5	10,9	5,5	209
3	СТН № 117	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,6	5,9	42,7	246
4	СР № 943	Чай с сахаром	200	0	0	14,99	56,25
5	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	20/30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
		Итого	595	37,1	26,33	97,44	775,5
6-й день							
Завтрак							
1	СР № 2	Бутерброд с джемом или повидлом	50(30/20)	2,54	4,48	27,09	152,8
2	СТН № 122	Каша манная молочная - жидкая	200	6,0	8,2	29,4	214
3	СТН №189	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109

4	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	20 /30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
		Итого	500	15,06	16,74	94,61	582,5
7-й день							
Завтрак							
1	СР № 1	Бутиерброд с маслом	40(30/10)	2,49	8,61	14,05	140,8
2	СТН №142	Омлет натуральный	200	17,1	24,2	3,2	300
3	СТН №186	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55
4	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	20 /30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
		Итого	490	23,31	33,87	51,37	602,5
8-й день							
Завтрак							
1	СР № 3	Бутиерброд с сыром	45(30/15)	6,48	8,57	14,03	157,55
2	СТН № 92	Каша гречневая	150	5,80	1,2	31,28	227,01
3	СТН № 66	Котлета	100	14,5	12,0	12,8	218
4	СР № 959	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
5	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	20 /30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
		Итого	595	32,02	29,29	97,61	785,25
9-й день							
Завтрак							
1	СР № 8	Бутиерброд с мясными гастрономическими продуктами(колбаса полукопченая)	50 (30/20)	5,73	7,24	13,98	141,2
2	СТН № 36	Рассольник ленинградский	250	2,4	5,7	15,7	126
3	СТН №189	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109
4	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	20 /30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
		Итого	550	14,65	17,0	67,8	482,9
10-й день							
Завтрак							
1	СР № 1	Бутиерброд с маслом	40(30/10)	2,49	8,61	14,05	140,8
2	СТН №137	Макаронные изделия отварные	200	7,3	5,6	44,5	262
3	СР, 536	Колбаса, сосиски, сардельки отварные	100	9,9	20,8	0,8	230
4	СТН №149	Соус томатный	50	0,5	2,2	3,0	34
5	СТН № 202	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах с витамином «С»	200	0	0	10,0	119
6	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	20 /30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
		Итого	640	23,71	38,17	92,57	892,5